DR. STEPHEN T. CHANG
Sistemul complet
DE AUTOVINDECARE
Exerciţiile daoiste interne;

Traducător: Mariana Petrişor
COPYRIGHT 1994 DMIC – France
Drepturile versiunii în limba română aparţin editurii Rom Direct Impex srl ISBN 973 – 96341 – 7 – 6

Cuvânt înainte

Există puţine lucrări de care un editor să poată fi mândru. Lucrarea doctorului Chang face parte din această categorie.

În domeniul sănătăţii, puţine metode conduc la rezultate atât de uimitoare prin exerciţii atât de simple.

Iată de ce vă cer să încercaţi. Lăsaţi scepticismul la o parte, şi chiar dacă filosofia chineză vă este complet necunoscută, faceţi aceste exerciţii. În mod regulat. Timp de trei săptămâni.

Vă promit rezultate care vor depăşi până şi speranţele dumneavoastră cele mai optimiste. Miile de scrisori de recunoştinţă ale cititorilor care v-au precedat stau mărturie.

Iar dacă veţi fi avut rezultate bune, faceţi cunoscută această lucrare şi celor care vă înconjoară. Sănătatea nu este oare averea noastră cea mai de preţ? Dăruindu-le sănătate celor care vă sunt apropiaţi, le daţi o dovadă de afecţiune şi de dragoste.

Cu cele mai bune urări de sănătate.

Christian H. Godefroy, editor

Preşedinte al Comitetului de lectură şi Fondator al Editurii Godefroy

Mulţumiri

Autorul mulţumeşte din inimă persoanelor următoare pentru sprijinul şi pentru ajutorul lor:

Vera Brown Helena Chang Shirley Dahn Ma ko Hayamizu Sam Mathew Eel McLean Rick Miller Dr. Bjørn Overbye Grace Roessler. Ph. D.

Dr. Cecila Rosenfeld Eugene Schwartz Leonard Worthington, J.D.

Autorul

Stephen Thomas Chang este un savant de reputaţie

internaţională. Bunica sa a fost un excelent medic, al cărei lată a fost medicul personal al împărătesei Chih Shee (Zhi Shi) [1] şi primul ambasador al Chinei în Regatul Unit. Doctorul Chang a studiat medicina chineză şi medicina occidentală, în afară de diploma în medicină, el este şi titularul unui doctorat în drept, al unui doctoral în filosofie şi al unui doctorat în teologie. Dr. Chang ţine conferinţe în întreaga lume despre unele aspecte ale daoismului, fiind şi fondatorul fundaţiei Dao. Este de asemenea autorul următoarelor lucrări:

The Complete Book of Acupuncture
The Great Tao
The Tao of Sexology
The Tao of Management
The Tao of the Healing Diet: *Secret of a Thin Body*

Mai multe dintre aceste cărţi au fost traduse în zece limbi.

Prefaţă

Profit de ocazia care îmi este oferită aici pentru a mulţumi fiecăruia dintre distinşii mei cititori care şi-au procurat lucrările mele începând cu anul 1978. Apreciez foarte mult acest sprijin continuu, însoţit lot timpul de mii de scrisori de apreciere sau în care mi se cer informaţii. În ceea ce priveşte aceste scrisori, ţin să prezint scuzele mele tuturor celor cărora nu am avut încă timp să le răspund. Îmi permit să anunţ tuturor acestor persoane, ca şi celor interesaţi de lucrările mele, că am scris o nouă carte care va reuşi în mod sigur să răspundă unui număr mare din întrebările lor şi să le satisfacă setea de a şti. Pentru a da posibilitatea cititorilor să observe toate detaliile care vin să se adauge unui număr foarte mare de tehnici de vindecare şi de noi concepte, apreciind astfel corecturile aduse vechiului text, am hotărât să schimb titlul lucrării

---

1 în textul prezentei traduceri româneşti, s-a păstrat, în cazul cuvintelor chinezeşti, ortografia folosită in varianta franceză a textului (după care s-a lacul traducerea). Am adăugat însă. intre paranteze, ori tic câte ori existau diferenţe, variantele cuvintelor respective in transcrierea chineză internaţională "pinyin". (Nota traducătorului).

mele şi să o intitulez Sistemul complet de autovindecare (în loc de Cartea exerciţiilor daoiste Interne). Aşa încât lucrarea de faţă nu se mulţumeşte să vă facă să descoperiţi o singură încăpere, ea deschide larg uşa către întreaga casă. Această lucrare este rodul a patruzeci de ani de cercetări meticuloase. Am avut grijă să notez experienţele şi detaliile cele mai grăitoare pentru a mă asigura că tehnicile conţinute în această carte sunt:

oglindirea absolută a autenticelor învăţături daoiste (ca, de exemplu, principiul unităţii dintre corp şi spirit)

absolut ştiinţifice experimentale şi având reputaţia de a poseda o mare valoare terapeutică complet naturale (niciun echipament sau accesoriu care să producă dezechilibre în organism nu este necesar)

absolut sigure (fără nici cel mai mic efect secundar) şi libere faţă de orice constrângere de spaţiu şi timp.

Sper sincer că veţi aprecia această carte şi că veţi profita din plin de binefacerile pe care învăţămintele pe care le conţine le pot avea asupra sănătăţii dumneavoastră. Sper ca ea să-i îmbogăţească pe cei avizi de cunoştinţe şi să-i aline pe cei ce suferă de tulburări ale sănătăţii.

Stephen T. Chang

Tablă de materii

Cuvânt înainte V
Mulţumiri... VII
Autorul VIII
Prefaţă IX
Introducere XV
PARTEA ÎNTÂIPRINCIPII SUBIACENTE
1. DAOISMUL 3
Dao al filosofiei 5
Daoal revitalizării 5
Dao al alimentaţiei echilibrate 6
Dao al alimentelor uitate 7
Dao al artei vindecării 8
Dao al înţelepciunii sexuale 9
Dao al perfectei stăpâniri de sine 9

Dao al succesului 10
2. TEORIA ENERGIEI 13
Natura energiei 14
Energia şi corpul uman 15
3. TEORIA CIRCULAŢIEI ENERGIEI 19
4. TEORIA CELOR ŞAPTE GLANDE 23
5. TEORIA NERVILOR 29
PARTEA A II-A-A TRĂI CU ÎNTREGUL CORP
6. EXERCIŢIILE DAOISTE INTERNE 33
Teoria celor cinci elemente 35
Cele cinci exerciţii inspirate de animale 37
Cele opt exerciţii direcţionale 45
Cele douăsprezece exerciţii ale Zodiacului 51
Cele douăsprezece exerciţii pentru nervi 60
Exerciţiul cerbului pentru bărbaţi 66
Instrucţiuni pentru exerciţiul cerbului pentru bărbaţi 68
Exerciţiul cerbului pentru femei 72
Instrucţiuni pentru exerciţiul cerbului pentru femei 73
Exerciţiul Cocorului 77
Instrucţiuni pentru exerciţiul Cocorului 80
Exerciţiul Cocorului în poziţia în picioare 82
Exerciţiul plexului solar 84
Exerciţiul broaştei ţestoase 88
Instrucţiuni pentru exerciţiul Broaştei ţestoase 89
Combinarea exerciţii lor Cerbului, al Cocorului şi al Broaştei ţestoase 90
Poziţia aşezat. 91
Poziţia în picioare 93
Mersul 94
Poziţia adormit 94
Exerciţiul de masaj al capului; 95
Exerciţiul ochilor… 95
Exerciţiul nasului 99
Exerciţiul urechilor sau „A bate toba cerească” 101
Exerciţiul gurii 102
Exerciţiul de frecare a feţei… 104

Exerciţiul tiroidei 104
Tehnici de calmare a durerii 105
Exerciţii ale mâinilor, braţelor şi trunchiului 106
Exerciţiul plămânilor 108
Exerciţiul inimii 110
Exerciţiul regiunii abdominale 112
Exerciţiul de slăbire 113
Exerciţiul pentru vindecarea stomacului 116
Exerciţiul ficatului 117
Exerciţiul rinichilor 118
Exerciţiu I pentru şale 119
Exerciţiul de adorare a soarelui 120
Exerciţiul părţii inferioare a corpului şi al glandelor sexuale. 121
Întinderea corpului şi mişcarea degetelor de la picioare 123
Relaxarea organelor interne 124
Frecarea braţelor şi a gambelor: masajul meridianelor 125
PARTEA A III-A – UN MOD DE VIAŢĂ SUPERIOR
7. EXERCIŢII DAOISTE DE MEDITAŢIE, DE CONTEMPLAŢIE
ŞI DE RESPIRAŢIE 133
Meditaţia pe meridiane 134
Exerciţii de contemplare şi de meditaţie 144
Exerciţii de respiraţie 148
Cocorul pe dos I 148
Cocorul pe dos II 150
Respiraţia oaselor 150
Exerciţii de respiraţie energizante şi relaxante 151
Exerciţii de purificare a creierului 152
Purificarea creierului I 153
Purificarea creierului", – 155
8. RESPIRAŢIA NEMURITOARE:
MICUL ŞI MARELE CICLU CERESC 157
Micul ciclu ceresc… 159
Marele ciclu ceresc 160
PARTEA A IV-A – UN NOU ÎNCEPUT:

A-ŢI CUNOAŞTE PROBLEMELE ŞI A LE GĂSI SOLUŢII
9. PRESCRIPŢII DAOISTE 165
10. CONCLUZII 175

INTRODUCERE

Ne petrecem întreaga viaţă satisfăcând două nevoi fundamentale care ne menţin în viaţă, ne hrănesc, ne revitalizează şi ne permit să trăim mai mult:

1. consumaţia (băutul, mâncatul etc)
2. mişcarea

a. „Mişcarea" spiritului (gândirea)

b. „Mişcarea" corpului (respiraţia şi alte funcţii ale organelor şi membrelor noastre)

c. activitatea sexuală.

Viaţa încetează de îndată ce una sau alta dintre aceste nevoi nu este satisfăcută pe deplin sau în mod adecvat. Dacă suntem lipsiţi de substanţe nutritive, organismul nostru nu va putea supravieţui decât aproximativ zece zile. Dacă nu ne procurăm o cantitate adecvată de substanţe nutritive, el va trăi mai puţin. Pe de altă parte, dacă ne vom lipsi corpul de mişcare, el se va atrofia. Iar dacă vom neglija anumite mişcări esenţiale, el va slăbi. Bazându-se pe această ultimă premiză, vechii daoişti au creat principiul dao al revitalizării, adică o filosofie şi o metodă de gândire, de respiraţie, de mişcare.

Principiul Dao al revitalizării este un sistem fondat pe anumite exerciţii mentale şi fizice care constituie ceea ce numim „exerciţiile daoiste interne". Aceste exerciţii, care au puterea de a vindeca şi de a energiza organele noastre interne sunt secretul tinereţii, al sănătăţii şi al imunităţii faţă de boală. Binefacerile lor decurg din încetinirea organismului, din armonia, din liniştea, precizia, simplitatea şi accentuarea a tot ceea ce este interior.

Exerciţiile doaiste interne sunt exact contrariul exerciţiilor fizice convenţionale. Aceste exerciţii convenţionale – ca fotbalul, boxul, gimnastica, halterofilia, yoga sau artele marţiale – ne permit poate să ne înfrumuseţăm corpul; dar acest lucru este cel mai adesea

realizat în detrimentul rezervelor de energie ale organelor noastre interne, ceea ce ne face vulnerabili la tot felul de boli şi provoacă îmbătrânirea prematură a organismului nostru. Oboseala, stresul, efortul, durerea şi contorsiunile pe care le cer exerciţiile fizice convenţionale tulbură funcţiile delicate ale organelor noastre interne. Şi cum organele noastre interne sunt cele ce asigură buna funcţionare a proceselor de regenerare a organismului, luptând totodată şi împotriva agenţilor susceptibili de a provoca boala, orice perturbare a funcţiilor lor micşorează capacitatea organismului de a înlocui celulele îmbătrânite şi uzate şi de a combate microbii şi viruşii. De fapt, organele interne fac ceea ce muşchii dezvoltaţi sunt incapabili să facă: să protejeze organismul împotriva îmbătrânirii şi a bolii. Exerciţiile daoiste interne protejează, vindecă şi energizează organele interne. Iar când acestea sunt sănătoase, corpul este în mod natural frumos.

Tradiţia ne spune că exerciţiile daoiste interne au fost inventate de împăratul galben care a fost unul dintre fondatorii ştiinţei şi filosofiei vieţii şi a longevităţii numite daoism. În limba chineză, principiul dao al revitalizării se numeşte „YANG SHENG SHU”. Termenul traduce realizarea unei lungi vieţi sănătoase şi fericite cu ajutorul practicării exerciţiilor mentale şi fizice care previn şi vindecă toate afecţiunile, inversează procesul de îmbătrânire şi stimulează toate funcţiile organismului.

Binefacerile principiului Dao al revitalizării sunt cunoscute şi apreciate de şase mii de ani. Atunci când împăratul Galben şi-a dat seama de imensul potenţial medical al principiului dao al revitalizării, el l-a numit „cea mai importantă dintre toate terapiile”. În DAO-TE-KING (DAO DE JING), marele înţelept LAO-TSEU (LAO ZI) vorbeşte despre principiul dao al revitalizării ca despre cea mai bună metodă terapeutica pentru a favoriza şi a prelungi viaţa. Principiul dao al revitalizării care era eficient şi în epoca în care învăţăturile sale erau încă fragmentate şi dezorganizate, a numărat întotdeauna

foarte mulţi adepţi.

Există numeroase versiuni ale principiului dao al revitalizării; fiecare dintre aceste versiuni poartă un nume distinct şi foarte descriptiv. Şi totuşi niciuna dintre ele nu poartă un nume care să poată traduce precis adevărata seminificaţie şi funcţia reală a principiului dao al revitalizării. Exista, de exemplu, TAO-YIN (DAO-YIN) al cărui nume descrie întrebuinţarea gândirii, a anumitor instrumente şi a anumitor exerciţii fizice pentru a conduce circulaţia energiei în organism şi a vindeca astfel orice afecţiune. Această versiune a principiului dao al revitalizării este în momentul de faţă foarte populară în Japonia unde este numită DO-IN (DE YIN). Întâlnim centre de învăţare a DO-IN (DE YIN) în toate centrele urbane mari, în oraşe, la sate. Membrii acestor centre se întâlnesc odată sau de mai multe ori pe săptămână pentru a se ajuta sau pentru a se încuraja în practicarea metodelor selecţionate ale DO-IN (DE YIN), metode care au puterea de a preveni sau a vindeca boala. Forma principiului dao al revitalizării populare în China se numeşte CHI-KUNG (J1 GONG) sau NEI-KUNG (NEI GONG). Termenul CHIKUNG înseamnă „exerciţii respiratorii” sau „exerciţii energizante”, în timp ce NEI-KUNG înseamnă „exerciţii interne”.

Doctorul PAO-LING (BAO LING) a realizat în China un studiu ştiinţific asupra versiunii CHI-KUNG. Cercetările sale, ale căror rezultate au fost publicate în Guolin Research Report, se refereau la 2873 pacienţi suferind de cancer în fază terminală. Aceşti bolnavi au participat la o experienţă de tratare a cancerului cu ajutorul unei terapii CHI-KUNG (JI GONG). După şase luni, circa 12% dintre pacienţi erau vindecaţi în timp ce 47% dădeau semne de ameliorare clară a stării lor de sănătate. Restul pacienţilor nu au înregistrat nicio ameliorare. O altă experienţă, realizată cu ajutorul elevilor, a fost realizată pentru a testa o anumită parte din CHI-KUNG (JI GONG): exerciţiile pentru ochi. În timpul acestei experienţe, exerciţiile respective au fost însoţite de muzică şi instrucţiuni

comunicate prin interfon. Oricât de ciudat ni se va părea, aceste exerciţii au avut ca rezultat reducerea numărului de cazuri de miopie, de prezbiţie şi alte afecţiuni ale ochilor. Diferite alte experienţe, realizate cu ajutorul terapiei CHI-KUNG (JI GONG) au demonstrat că aceasta acţiona rapid şi eficient pentru a stopa alergiile sinusurilor, hemoroizii şi problemele de prostată şi pentru a încetini îmbătrânirea. În toate spitalele şi în toate clinicile din China, ca de altfel şi în organizaţiile de sănătate, terapia CHIKUNG este mult mai frecvent întrebuinţată decât toate celelalte forme de tratament, cum ar fi chimioterapia, chirurgia şi acupunctura. Întreaga ei eficienţă constă, se pare, în capacitatea de a vindeca şi de a preveni boala.

În Statele Unite, dr. Cecilia Rosenfeld a efectuat un studiu ştiinţific asupra exerciţiilor daoiste interne. După ce a efectuat ea însăşi exerciţiile interne şi a constatat o reală ameliorare a stării sale de sănătate, dr. Rosenfeld a decis să prescrie aceste exerciţii pacienţilor săi. Le-a explicat cum să le facă şi, în mai puţin de o săptămână, 80% dintre ei au afirmat că au obţinut rezultate pozitive. A angajat apoi opt infirmiere care ştiau nu numai să execute corect exerciţiile daoiste interne ci puteau, de asemenea, să-i înveţe pe pacienţi cum să le execute iar apoi să asigure supravegherea progreselor lor. După ce îşi examina pacienţii şi le prescria exerciţiile interne adecvate, dr. Rosenfeld îi încredinţa infirmierelor. Cea mai mare parte a pacienţilor au semnalat imediat că observaseră o ameliorare a stării lor de sănătate, fără dureri sau disconfort, iar infirmierele, ele însele au declarat că se simţeau pline de energie după o zi întreagă în care făcuseră demonstraţii de exerciţii. Una dintre ele a exprimat astfel aprecierea ei asupra exerciţiilor: „înainte, viaţa unei infirmiere nu era prea veselă. Ne petreceam zilele înconjurate de boală, de suferinţă, de durere şi de moarte. Nu auzeam decât văicăreli. Niciun pacient nu ne chema să ne spună, de exemplu, „Ce zi frumoasă!”. Iar după ce lucram în picioare o zi întreagă eram frânte. De când am început însă să întrebuinţăm exerciţiile daoiste

interne, pe care le repetăm de o sută de ori pe zi, suntem pline de energie chiar şi după o zi de muncă! Avem atâta chef şi atâta vitalitate încât parcă nu le mai putem suporta!”

Date fiind rezultatele extraordinare pe care le produc exerciţiile daoiste interne, ele suscită în prezent un mare interes în universităţi, colegii, facultăţi de medicină, spitale ca şi în rândurile marelui public.

Cum se explică aceste rezultate miraculoase?

Se spune că prevenirea, care este una dintre ideile de bază ale principiului dao al revitalizării, constituie una dintre cheile eficienţei exerciţiilor daoiste interne: dacă nu apar tulburări minore ale sănătăţii, atunci nu vor apărea nici tulburări grave şi astfel organismul nu va muri înainte de vreme. Scopul principal al principiului dao al revitalizării este de a ajuta oamenii să-şi prelungească viaţa.

Principiul dao al revitalizării nu este un sport. El nu este conceput pentru a ne antrena într-o competiţie oarecare şi a ne obliga să facem mişcări obositoare – ceea ce provoacă în mod inevitabil stres sau tensiuni şi o pierdere de energie, adică exact ceea ce ne scurtează viaţa. El nu este, în acelaşi timp, nicio formă de artă marţială. Contrar celor ce se întâmplă în cazul unor discipline ca kung-fu sau karate (sau altele de acelaşi gen), nu este vorba de a întrebuinţa aici tensiuni sau mişcări epuizante. Deşi mişcările din TAI-CHI CHUAN (TAI QI JUAN) par foarte lente, ele fac totuşi să apară tensiuni, pentru că TAI-CHI CHUAN (TAI QI JUAN) era la origine o tehnică de luptă. Există totuşi un aspect al TAI-CHI CHUAN (TAI QI JUAN) care îl apropie de principiul dao al revitalizării: unitatea dintre corp şi spirit. În sfârşit, principiul dao al revitalizării nu este yoga în sensul strict al termenului, pentru că el nu impune corpului o serie de contorsiuni, de poziţii şi de mişcări de flexiune şi de întindere. El nu este nicio formă de meditaţie pentru că formele de meditaţie cele mai practicate îşi propun să facă „gol” în spirit, adică să-l „dezactiveze”. Nu ne putem goli

spiritul pentru că însuşi faptul de a-ţi propune s-o faci constituie o activare a spiritului.

Principiul dao al revitalizării pune accentul nu pe dezvoltarea externă, ci pe dezvoltarea internă. La început, practicarea principiului dao al revitalizării este puternic orientată spre mişcarea fizică; pe măsură însă ce se progresează, mişcarea fizică este abandonată încetul cu încetul pentru a se realiza o concentrare asupra mişcării interne. Aşa încât un practicant destul de avansat va putea rămâne în imobilitate, dar va deborda de vitalitate şi va fi foarte activ interior. Orice practică care nu se bazează pe dimensiunea internă a mişcării nu este principiu dao al revitalizării.

Întreaga forţă a acestui principiu rezidă în marea sa flexibilitate. Orice persoană, oricare i-ar fi vârsta, starea de sănătate sau boala de care suferă, poate executa exerciţiile daoiste interne pe care le doreşte oriunde şi oricând, fără să aibă nevoie de niciun accesoriu. Întrebuinţate în mod adecvat, tehnicile principiului dao al revitalizării pot transforma procesul metabolic cel mai fundamental, adică respiraţia, într-o terapie deosebit de eficientă. În plus, faptul că suntem pe deplin conştienţi de starea noastră de spirit şi de mişcarea corpului nostru constituie, de asemenea, o formă potenţială de terapie.

Rezultatele reconfortante pe care le putem obţine prin practicare sinceră şi dezinteresată a diferitelor exerciţii daoiste interne – oricare ar fi acestea – sunt suficiente pentru a face să se nască în noi un fel de fervoare care va putea să ne transporte către alte piscuri de înţelegere a lumii şi de dezvoltare spirituală.

Atunci când faceţi exerciţii externe, trebuie să faceţi şi exerciţii interne.

Dar atunci când faceţi exerciţii interne, vă puteţi permite să uitaţi exerciţiile externe.

PARTEA ÎNTÂI
PRINCIPII SUBIACENTE
1
Daoismul

Sistemul complet de autovindecare: exerciţiile daoiste interne este o lucrare care abordează un aspect particular al filosofiei mereu actuale a daoismului. Daoismul este cea mai veche religie din lume. Fondatorul ei, Lao-Tseu (LAO ZI), fără îndoială cel mai bine cunoscut şi cel mai important dintre înţelepţii daoişti, a scris un tratat intitulat DAO-TE-KING care a constituit temelia pe care aveau să se sprijine cei opt stâlpi ai daoismului. Această lucrare este înainte de orice un tratat de politică şi o reprezentare teoretică a daoismului, aşa cum poate fi ea concepută de un spirit iluminat. Formularea aspectelor practice şi funcţionale a fost lăsată pe seama altor înţelepţi, în special a împăratului Galben. În afară de filosofia şi doctrinele fundamentale ale daoismului, bătrânii învăţaţi daoişti au instituit numeroase tehnici având ca scop să transforme şi să imortalizeze corpul fizic. Astfel, au apărut în cele din urmă cei opt stâlpi ai daoismului. Cei opt stâlpi ai daoismului, care sunt cele opt ramuri ale gândirii şi ale practicii daoismului, sunt reprezentaţi de cele opt trigrame ale paKU A (BA CU A) sau simbolul daoismului. Exerciţiile daoiste interne reprezintă unul dintre stâlpii daoismului.

FIG. I paKUA (BA GUA – Simbolul Daoismului) Cele opt trigrame (orientate în opt direcţii diferite în jurul simbolului YIN-YANG) reprezintă cei opt stâlpi ai daoismului.

Multe învăţăminte ale daoismului au rămas secrete timp de secole, iată de ce, înainte de a începe să tratăm în detaliu exerciţiile daoiste interne, ni se pare indicat să prezentăm lista celor opt stâlpi ai daoismului şi o scurtă prezentare a flăcăruie.

1. Dao al filosofiei
2. Dao al revitalizării
3. Dao al alimentaţiei echilibrate
4. Dao al alimentelor uitate
5. Dao al artei vindecării
6. Dao al înţelepciunii sexuale
7. Dao al stăpânirii de sine
8. Dao al succesului

DAO AL FILOSOFIEI

Dao al filosofiei ne face să descoperim logica care subînlinde desfăşurarea vieţii precum şi scopul destinului. El reprezintă o scrie de linii directoare pe care le putem întrebuinţa individual sau colectiv pentru a cunoaşte succesul şi a ne înălţa spiritual. Bazat pe descoperirea spirituală a unor legi universale ascunse. Însă absolut manifeste şi fiabile, dao al filosofiei ne pune la dispoziţie informaţii amănunţite despre metodele prin care putem conduce şi stimula dezvoltarea socială în general şi bunăstarea noastră individuală.

DAO AL REVITALIZĂRII

Acest dao face obiectul lucrării de faţă care are scopul de a expune într-un mod clar teoria şi practica principiului dao al revita îi zării.

Exerciţiile daoiste interne orientează puterea noastră naturală de vindecare către anumite glande şi organe interne, fapt care stimulează organismul, echilibrează nivelul de energie şi îmbunătăţeşte activitatea organelor

interne, în scopul de a vindeca şi mai ales de a preveni boala. Pentru a fi cât mai scurt, exerciţiile daoiste interne vizează înainte de toate să favorizeze longevitatea.

Există trei categorii de exerciţii daoiste interne.

Prima categorie cuprinde exerciţiile concepute pentru a ne învăţa postura pe care trebuie să o adoptăm pentru a ne aşeza, a ne întinde, a merge şi a munci, astfel încât să favorizăm vindecarea. Aceste exerciţii sunt: cele cinci exerciţii inspirate de animale, cele opt exerciţii direcţionale, cele douăsprezece exerciţii ale Zodiacului şi cele douăsprezece exerciţii pentru nervi, la care se adaugă exerciţiile de bază, adică: exerciţiul Cerbului, exerciţiul Cocorului şi exerciţiul Broaştei ţestoase.

Cea de-a doua categorie cuprinde exerciţiile de meditaţie pe meridiane şi exerciţiile de contemplare daoistă. Artă de vindecare absolut extraordinară, meditaţia pe meridiane este practicată în scopul de a regla, de a echilibra şi de a ridica nivelul de energie al organismului. Meditând asupra canalelor de circulaţie energetică din organism, care se numesc mai precis meridiane, putem să urmărim energia care le traversează şi să le repartizăm într-un mod mai echilibrat în întregul nostru organism. Intelectul, corpul şi spiritul sunt atunci perfect integrate şi noi ne simţim perfect înviorați.

În timp ce tehnicile de acupunctura şi de acupresiune – care s-au născut din meditaţia pe meridianesunt utilizate pentru a veni în ajutorul celorlalţi, meditaţia pe meridiane constituie o tehnică de autovindecare.

A treia categoric de exerciţii de vindecare se bazează pe tehnici de respiraţie care energizează organismul. Aceste tehnici permit organismului să absoarbă energie prin punctele de acupunctura situate pe meridianele care traversează corpul. Respiraţia energizantă constituie o etapă vitală către autovindecare şi stabilirea unor legături indestructibile cu energia care scaldă întregul univers.

DAO AL ALIMENTAŢIEI ECHILIBRATE

În orice regim alimentar, echilibrul dintre aciditate şi alcalinitate este foarte important pentru că alimentele care au un pil echilibrat se alterează mult mai încet, ceea ce însemnă că cel ce le consumă poate profita de o cantitate maximală de substanţe nutritive pe care ele le pol procura. Pe scurt, atunci când alimentele pe care le consumăm nu au un pH echilibrat, ele se alterează imediat ce au pătruns în sistemul digestiv astfel încât, în loc să profităm de substanţele nutritive cuprinse în aceste alimente, organismul absoarbe otrăvurile produse prin alterare. (Rstc de ajuns să aruncaţi o privire în spatele unui restaurant pentru a constata modul în care se alterează hrana într-o ladă de gunoi. Şi cum această hrană reprezintă resturile a ceea ce a fost servit clienţilor cu puţin timp înainte, putem trage concluzia că ceea ce desparte partea din faţă a unui restaurant de partea sa din spate este un simplu zid şi un interval de câteva ore.) Nu am mânca pentru nimic în lume – cu bună ştiinţăhrana provenind dintr-o ladă de gunoi pentru că ştim că otrăvurile pe care ea le conţine ne-ar îmbolnăvi. Şi lotuşi consumăm gunoaie ori de călc ori consumăm alimente fără să ne sinchisim de echilibrul pll-ului lor. (Mirosul urât al gurii este adesea semnul unor alimente care sunt pe cale să se altereze în stomac.) Pentru o expunere completă asupra principiului daoal alimentaţiei, vă rog să consultaţi lucrarea intitulată *Ta o of Healing Die/*: *Secrets of Thin Body*.

DAO AL ALIMENTELOR UITATE

Ne place foarte mult să fim satisfăcuţi şi mulţumiţi de alimentele pe care le mâncăm; apreciem mult prezentarea, mirosul şi gustul mâncărurilor pe care le servim în fiecare

zi. Şi totuşi alimentele pe care le mâncăm nu ne procură suficiente substanţe nutritive pentru a ne menţine starea bună de sănătate. Trebuie să le adăugăm alimente mai puternice, cum ar fi plantele aromatice, care constituie al doilea nivel al alimentaţiei, adică Dao al alimentelor uitate.

Daoiştii au studiat secole de-a rândul proprietăţile curative ale plantelor, devenind astfel foarte iscusiţi în arta de a le folosi în modul cel mai eficient cu putinţă. Acum câteva mii de ani, de exemplu, medicii reuşeau să-i anestezieze pe bolnavi pentru şase ore. tară niciun efect secundar, administrându-le un ceai pregătit de ei. (La acea vreme, chirurgia era foarte populară. Medicii aveau obiceiul de a scoate organele din organism pentru a le spăla într-o soluţie pregătită din mai multe ceaiuri, repunându-le apoi la locul lor. Această practică a dispărut în cele din urmă pentru că medicii şi-au dat seama că nu constituia un tratament eficient împotriva bolilor şi că era mult mai bine să se caute o soluţie de prevenire a lor. Cu timpul, ei au constatat că orice boală, inclusiv tumorile, sunt rezultatul unui mod de viaţă particular; au tras concluzia că intervenţiile chirurgicale repetate nu puteau împiedica reapariţia tumorilor, în timp ce o schimbare a modului de viaţă al unei persoane putea da rezultate excelente.) Plantele posedă numeroase proprietăţi pe care ştiinţa modernă nu le-a descoperit încă. Academia de ştiinţă consideră că există în lume, la ora actuală, circa un milion de varietăţi de plante. Dintre acestea numai o mică parte nu au fost încă analizate prin mijloacele moderne de analiză.

Alimentele pe care le cumpărăm în marile magazine sunt alimentele cele mai slabe pe care le-am putea găsi. În astfel de locuri, nu pica ai de unde să alegi, dacă te gândeşti la infinita varietate care există pe glob. Deşi Dumnezeu a creat frunzele, ramurile, trunchiurile şi rădăcinile pentru consumul nostru, cei mai mulţi dintre noi excludem complet aceste substanţe din alimentaţia noastră. Daoiştii numesc substanţele aromatice „alimente uitate” pentru că ele au fost treptat eliminate din

alimentaţia strămoşilor noştri printr-un proces de selecţie. De-a lungul secolelor, aceste substanţe au fost complet abandonate, fiind considerate ca puţin atrăgătoare datorită aspectului lor, a mirosului sau a gustului lor. Atunci când omul a învăţat să-şi cultive hrana, el a hotărât în mod natural să nu cultive decât alimentele plăcute simţurilor sale. Dar. aşa cum spune dictonul, suntem ceea ce mâncăm! în consecinţă, dacă vom consuma alimente mai puternice din punct de vedere nutritiv, vom deveni mai puternici. Cu alte cuvinte, dacă mâncăm mai bine, starea noastră de sănătate se îmbunătăţeşte.

Pe de altă parte, dacă ingerăm numai alimente cu valoare nutritivă scăzută, devenim mai vulnerabili în faţa bolilor. Dacă vom compara un arbore de magnolia cu o rădăcină de (clină.

vom constata că arborele este mult mai puternic decât cele câteva frunze de ţelină. Iar dacă cercetăm puţin mai departe, vom descoperi că arborele posedă o valoare medicinală mult mai mare decât ţelina. Într-adevăr magnolia posedă diverse proprietăţi care au puterea de a întări ţesuturile stomacului şi organele sexuale feminine. GINSENG este un alt excelent exemplu de aliment puternic. El creşte în regiuni de munte foarte aride şi reci. dar poate supravieţui mai mult de o mie de ani. Imaginaţi-vă numai ce poate oferi o astfel de vitalitate organismului nostru! (Ingerarea GINSENG-ului impune totuşi o anumită prudenţă. Trebuie să avem grijă să-l echilibrăm cu alte ierburi pentru că, chiar dacă binefacerile lui sunt numeroase, el provoacă din nefericire efecte secundare destul de puternice.) în schimb, morcovul trăieşte numai în regiunile cu climă temperată şi durata lui de viaţă este de numai trei luni. Dacă nu este scos din pământ în aceste trei luni. el putrezeşte şi dispare. Plantele aromatice furnizează o forţă permanentă, în timp ce alimentele obişnuite nu furnizează decât o putere temporară.

Alimentele pe care le mâncăm de obicei pentru că ne fac plăcere par să se bucure de aceeaşi apreciere şi din partea microbilor care ne invadează organismul. De fapt,

microbii întrebuinţează aceste alimente (organice sau nu) pentru a se menţine în viaţă, aşa cum facem şi noi. Şi totuşi, din fericire, plantele aromatice nu hrănesc şi oamenii şi microbii. Pentru că ne putem exercita voinţa, putem să ingerăm din când în când şi plante cu gust neplăcut. Cum microbii nu posedă această facultate, ei resping pur şi simplu aceste plante. Atunci când avem sângele saturat de substanţe nutritive provenite din asemenea plante, microbii mor pur şi simplu de foame, ceea ce are ca efect purificarea şi curăţirea naturală a organismului. Proprietăţile de a purifica şi de curăţi care permit plantelor aromatice să se conserve timp de ani de zile fără cel mai mic semn de putrezire reprezintă pentru noi cele mai mari binefaceri pe care o alimentaţie bogată în asemenea plante le poate oferi.

DAO AL ARTEI VINDECĂRII

Ca şi dao al revitalizării, dao al ariei vindecării permite reglarea, echilibrarea şi mărirea energie vitale. Contrar lui dao al revitalizării, care este esenţialmente o tehnică de autovindecare, dao al artei vindecării este întrebuinţat pentru a-i vindeca pe ceilalţi.

Dao al artei vindecării, numit şi TUI-NA (DUI NA), este o tehnică de masaj care ne permite să urmărim meridianele (sau circuite de circulaţie energetică) în organismul nostru pentru a ne regla funcţiile vitale. Servindu-ne de cele şaisprezece manevre diferite ale masajului TUI-NA, putem să punem la locul lui orice organ intern care ar fi putut să se deplaseze. Şi pentru a completa aceste tehnici concepute pentru a acţiona asupra diferitelor părţi ale corpului nostru, putem recurge la anumite mediumuri adecvate, care sunt de fapt cele cinci elemente fundamentale: pământul, metalul, apa, lemnul şi focul. Acele de acupunctura întrebuinţate pentru a canaliza energia în organism şi beţişoarele de pelin arse în contact cu pielea sunt cele două mediumuri de metal şi foc

cunoscute în Occident. Acupunctura şi arderea beţişoarelor de pelin sunt două metode derivate din principiile şi metodele TAI-NA (DAI NA). Pentru mai multe detalii legate de acest subiect, citiţi capitolul 5 consacrat Marelui Dao.

DAO AL ÎNŢELEPCIUNII SEXUALE

Daoismul a fost prima filosofie care a ţinut pe deplin cont de sexualitate şi care a tăcut din energia sexuală un element de transformare personală. Sexologia daoistă îşi învaţă adepţii cum să profite de plăcerea sexuală fără să se epuizeze; ca le explică cum să-şi întărească organele sexuale, cum să-şi întrebuinţeze energia sexuală pentru a vindeca afecţiuni specifice şi pentru a dezvolta o legătură afectivă mai strânsă; în sfârşit, ea clarifică diferitele poziţii care permit să se profite de binefacerile terapeutice ale raporturilor sexuale, propunând în acelaşi timp metode naturale de planificare a naşterilor şi de eugenie, ajungând chiar să se ocupe de mijloacele prin care se poate alege sexul copilului. Pentru o expunere completă asupra Dao al înţelepciunii sexuale, vă rog să consultaţi lucrarea The Tao of Sexology.

DAO AL PERFECTEI STĂPÂNIRI DE SINE

Dao al perfectei stăpâniri de sine ne furnizează instrumentele de care avem nevoie pentru a învăţa să ne cunoaştem mai bine şi să-i cunoaştem mai bine pe ceilalţi, pentru a adapta energiile care ne înconjoară la natura şi la scopul nostru şi, în sfârşit, pentru a deveni stăpâni pe noi înşine. Vechii dao işti au elaborat o serie de metode vizând reducerea stresului:

I. Studiul figurii unei persoane poate dezvălui capacităţile ei prezente, atitudinile ei, trăsăturile ci

personale şi starea ei de sănătate. De exemplu, previziunea instinctivă a unor evenimente viitoare se poate citi în 108 puncte ale feţei, care formează pentru orice iniţiat un sistem de avertizare uşor de recunoscut.

2. Sistemul amprentelor digitale dezvăluie trăsăturile creditare ale personalităţii unui individ precum şi anumite indicii asupra stării lui de sănătate. Amprentele digitale constituie în acelaşi timp trasee variabile ale dezvoltării naturale a potenţialului personal şi profesional al acestei persoane, care îi semnalează pericolele pe care le prezintă slăbiciunile sale creditare şi pe care ea trebuie să le recunoască pentru a putea să le învingă.

3. Numerologia daoistă dă informaţii unei persoane asupra situaţiei sale şi asupra" modelului" care îi caracterizează viaţa.

4. Sistemul astrologie al stelei Nordului, care constituie un sistem mai complet şi mai ştiinţific decât astrologia occidentala, permite unei persoane să-şi cunoască destinul şi viitorul financiar: el îi dezvăluie, de asemenea, calităţiile fizice, mentale şi spirituale ale soţului (sau soţiei) şi ale copiilor, precum şi toate celelalte aspecte ale vieţii sale.

5. Sistemul direcţiilor este studiul diverselor legi fizice ale naturii, şi în special studiul legii electromagnetismului. Cunoaşterea exhaustivă a acestor forţe ne permite să ne orientăm şi să orientăm şi posesiunile noastre într-un mod care să fie compatibil cu influenţele electromagnetice din univers, astfel încât să putem trăi în armonie cu natura şi să ne putem atinge mai uşor ţelurile. Pe plan colectiv, acest sistem este întrebuinţat pentru a atenua conflictele şi pentru a promova cooperarea între muncitori. liste întrebuinţat în Japonia, de exemplu, atât pentru formarea echipelor de lucru, cât şi pentru a coordona diversele servicii în interiorul unei întreprinderi. În Occident, aceste influenţe se vor manifesta de obicei în discuţiile despre „climatul" de muncă sau despre „moralul" muncitorilor.

6. Studiul simbolurilor se ocupă de formele şi

simbolurile care se referă la legile ce subîntind evenimentele naturale. Îi va fi folosit pentru a stăpâni schimbările meteorologice, tendinţele în afaceri, obiceiurile distructive, ele.

DAOAL SUCCESULUI

Dao al succesului dezvăluie mecanismele precise care guvernează evenimentele cele mai importante ale vieţii precum şi forţele caic modelează toate evenimentele. Vechii daoişli au elaborat metode analitice pentru studierea acestor forţe, pentru a degaja modelele uşor de recunoscut ale schimbării şi pentru a sistematiza strategii de succes strâns legate de aceste modele. Dao al succesului îi ajută pe oameni să-şi regleze activităţile de zi cu zi în funcţie de legea universală, ceea ce le permite să facă mai plăcute toate aspectele vieţii lor.

Dao al succesului, care reflectă marea putere a înţelepciunii daoiste, se împarte în trei părţi:

1. Studiul simbolurilor şi al semnelor care reprezintă nesfârşitele schimbări care se produc în întregul univers. Aceste fenomene sunt guvernate de legi exacte definite de fizică, chimie, biologie, geometrie, algebră, precum şi de diverse alte ramuri ale matematicii.

2. Dao al schimbării, adică studiul filosofiei sociale şi al psihologiei tranzacţionale, aşa cum este el reprezentat de cele şaizeci şi patru de hexagrame. Fiecare hexagramă este formată din şase linii care reprezintă toate o etapă în dezvoltarea unor tranzacţii individuale sau colective. Identificând „modelul” particular care se conturează pentru viaţa ei. fiecare persoană poate elabora strategii exacte prin care să învingă cauzele adversităţii. Dao al schimbării constituie deci un instrument deosebii de preţios pentru orice persoană care vrea să obţină bogăţie, putere, relaţii familiale armonioase, o poziţie socială demnă de invidie şi secretele viitorului.

3. Practica previziunii evenimentelor, cunoscută sub

numele de sistemul VI-KING (YI JING) al spaţiului şi al timpului, se bazează pe principiul ciclului, adică pe principiul că tot ceea ce s-a produs deja se va produce din nou şi că tot ceea ce se va produce s-a produs deja într-un mod oarecare. La fel ca Albert Einstein, vechii daoişli, care s-au consacrat şi ei studiului fenomenelor sistemului spaţiu-timp. au înţeles că timpul este iluzoriu. Este. de altfel, ceea ce le-a permis să descopere un mijloc de a interpreta fenomene ce se produc în limitele timpului aşa cum îl concepem noi. Ei au descoperii astfel cheia unei anumite forme de prezicere: puterea de a spune viitorul.

Cei opt stâlpi ai daoismului acoperă toate aspectele existenţei noastre cotidiene. Ei au fost astfel concepuţi încât să satisfacă integral nevoile noastre fizice fundamentale într-un mod care să ne permită să ne realizăm întregul nostru potenţial ca fiinţe umane şi să învingem, în consecinţă, aspectul degenerativ al timpului, ca să trăim cu Dao, adică cu Dumnezeu.

2

Teoria energiei

Rădăcină oricărui mod de viaţă, a oricărei naşteri şi a oricărei schimbări este ch'i (qi) (energia); miriadele de lucruri care există în cer şi pe pământ ascultă toate de această lege. Astfel ch'i (qi) la periferie înveleşte cerul şi pământul iar ch 7 în interior te activează. Totul vine de la ch'i (qi): ch'i (qi) este izvorul luminii pe care o răspândesc soarele, luna şi stelele; el este izvorul existenţei tunetului, a ploii şi a norilor; el este izvorul celor patru anotimpuri şi miriadele de lucruri îi datorează naşterea lor, creşterea lor, acumularea lor şi conservarea lor. Viaţa care îl animă pe Om depinde în îmi regime de ch'i (qi).

Nei Ching (NEI JING)

Acest vechi text daoist, care expune teoria fundamentală potrivit căreia orice viaţă şi orice materie din univers depind de energic, a fost scris într-un stil deosebit având ca scop să explice principii ştiinţifice fundamentale într-un mod care să poată stârni interesul unor persoane care nu posedă în mod obligatoriu

cunoştinţe ştiinţifice foarte întinse. Trebuie, totuşi, să recunoaştem că barierele dintre aspectul artistic, ştiinţific şi practic ale vieţii nu erau, la acea epocă atât de distincte şi atât de specializate cum sunt ele în civilizaţia modernă. Omul integrat, aşa cum exista el în vechea Chină, căuta permanent să menţină în echilibru diferitele aspecte ale vieţii, adică aspectul artistic, aspectul ştiinţific şi aspectul practic. Omul de ştiinţă din acele vremuri nu întâmpina niciun obstacol în a-şi exprima observaţiile într-un stil care ni s-ar părea astăzi mai degrabă poetic: pentru el era ceva firesc, faptul că vechii chinezi au putut explica unele principii într-un limbaj poetic şi plin de imaginaţie ne arată în ce măsură arta şi ştiinţa erau unite în perioada Vârstei de Aur a civilizaţiei chineze.

Şi lotuşi, tocmai pentru că sunt enunţate într-un mod prea poetic, principiile fundamentale ale daoismului sunt respinse de către o mare parte dintre oamenii de ştiinţă moderni. Acest limbaj poetic le fac. În ochii lor, pica „puţin ştiinţifice”, „pur filosofice”, „mistice” sau chiar „primitive”. Faptul că ei resping aceste principii fundamentale pentru astfel de motive, ne lasă să ghicim la ei nu o conştiinţă mai acută a obiectivităţii ci un semn al distanţei care desparte astăzi ştiinţa de autentica „artă de a trăi”. Principiile daoismului şi exerciţiile daoiste interne – aşa cum au fost ele transmise din generaţie în generaţie de-a lungul secolelor – sunt la fel de pertinente astăzi ca şi în trecut. Pentru a le înţelege şi pentru a profita de pe urma lor, trebuie însă să ştii să interpretezi limbajul poetic în care au fost închise şi transmise prin secole.

NATURA ENERGIEI

Energia este o forţă dinamică care circulă în organism într-un flux neîntrerupt. Unii vor spune că este perfect plauzibil să în locuieşti cuvântul energic cu cuvântul viaţă, dat fiind faptul că diferenţa fundamentală dintre aceşti doi termeni este atât de neînsemnată încât ea scapă tuturor, în afară de semanticieni. Este totuşi necesar să pricepem bine fiecare dintre aceşti doi termeni pentru a ajunge la o înţelegere exactă a teoriei energiei aşa cum se

aplică ea organismului.

În orice caz, viaţa însăşi este un indiciu al prezenţei energiei în organism. Fără energie, orice activitate pe care o asociem cu cuvântul viaţă – a respira, a vorbi, a dormi, a mânca sau chiar a gândi, a citi, a auzi – devine imposibilă. În afară de asta, toate funcţiile şi activităţile organismului, fie ele perceptibile sau nu. au nevoie de energie; de exemplu, procesele metabolice din interiorul fiecărei celule nu s-ar putea deslaşura dacă nu ar exista energia care să le alimenteze. Energia se află la baza tuturor structurilor materiale ale corpului şi a tot ceea ce arc legătură cu anatomia sa. Ce este o structură solidă, un os, de exemplu, dacă nu o masă de celule vii? Toate formele vieţii şi activităţile asociate vieţii, atât pe plan anatomic cât şi fiziologic, absorb şi pierd simultan energie.

Deşi materia inertă dă impresia de a fi în întregime solidă sau densă, energia este cea care reţine protonii, electronii şi neutronii într-un atom. Materia inanimată nu este altceva decât energie care vibrează într-un ritm diferit de acela al celorlalte forme de viaţă. Prin urmare, energia este baza absolută a tuturor formelor de viaţă din univers.

Hrana şi aerul devin astfel importante surse de energie pe care le cheltuim în fiecare zi pentru a ne menţine în viaţă şi nu simpli carburanţi pe care organismul trebuie să-i metabolizeze. Energia nu se obţine din aspectele moleculare brute ale hranei şi acrului, ci din ceea ce numim esenţa lor „vibraţională”. adică electromagnetismul lor. De exemplu, substanţele nutritive conţinute într-un aliment oarecare pot 11 foarte exact reproduse într-un laborator chimic dar ingerarea numai a acestor substanţe nutritive lui va permite menţinerea vieţii pentru o perioadă mai îndelungată: este posibil să obţinem toate vitaminele, toate mineralele şi toţi produşii chimici conţinuţi într-un ou, dar este imposibil să le transformi în ceva care să semene cât de cât a ou. O persoană nu poate trăi prea mult timp absorbind oxigen obţinut în laborator, cum nu poate trăi nici într-o cameră în care aerul este filtrat printr-un climatizor electric. Lipseşte ceva şi acest

„ceva” este substanţa specifică a forţei de viaţă, electromagnetismul ei sau această energie invizibilă care însufleţeşte viaţa aspectelor moleculare brute ale oricărui obiect.

Electromagnetismul este o forţă pe care cei mai mulţi dintre noi o cunosc foarte puţin. Oamenii de ştiinţă occidentali sunt cei care au reuşit într-un mod foarte inteligent să demonstreze existenţa electromagnetismului, punându-ne la dispoziţie în acelaşi timp un mijloc de a explica logic numeroase binefaceri ale practicării exerciţiilor daoiste interne de sănătate. Pe scurt, electromagnetismul este o forţă de intensitate care penetrează structurile atomice ale tuturor obiectelor, inclusiv ale atmosferei în care trăim. Şi cum este vorba de o forţă naturală, ea este strâns legată de energia care circulă în organism. Exerciţiile daoiste interne constituie mediumuri datorită cărora o parte din energia atmosferei pătrunde în organism pentru a-l stimula şi a-i permite să înlocuiască energia pe care o eliberează pentru a se menţine în viaţă.

ENERGIA ŞI CORPUL UMAN

Putem considera corpul uman – care se perpetuează la infinit – ca un fel de pilă electrică formată din trei părţi vitale:

1. Structura – celulele şi organele, oasele, muşchii, straturile epidermei, vasele sanguine, nervii şi alte structuri fizice pe care ei le formează.

2. Lichidul – lichidele intracelulare şi intercelulare care joacă un rol important în producerea energiei electrice.

3. Sarcina electrică – sarcina care antrenează activarea organismului şi a structurilor sale. Numim această energie „forţă de viaţă”, „energic vitală”, „spirit” sau electromagnetism. Daoiştii numesc acestă forţă „ch’i „(qi).

Sarcina electrică este cea mai puţin înţeleasă dintre aceste trei părţi pentru simplul motiv că prezenţa ei nu este în mod necesar perceptibilă ochiului liber. Energia

electrică nu poate fi detectată decât în mod indirect, astfel încât este mai uşor să-i constaţi absenţa decât prezenţa. De îndată ce există absenţă parţială de energie în organism, slăbiciunea şi boala îl invadează şi îl domină. În cazul unei absenţe totale de energie, organismul moare. (Moartea nu intervine pentru că inima încetează să bată aşa cum au demonstrat-o numeroşi practicanţi ai yoga care au făcut să înceteze bătăile inimii lor dar au rămas în viaţă pentru că organismul lor îşi conserva energia vitală.) Epuizarea este un simptom al unor nivele de energie prea scăzute. Întrebuinţarea spiritului sau a corpului determină inevitabil o pierdere de energie. Studii ştiinţifice au demonstrat că o persoană care îşi fixează privirea asupra unui obiect timp de un minut are nevoie de douăzeci de minute de odihnă pentru a recupera energia pe care a pierdut-o în timpul contemplării obiectului. Pe de altă parte, anumite experienţe ladite pe muribunzi au demonstrat că, în clipa morţii, o persoană poate pierde până la 175 de grame din greutatea sa; această pierdere de greutate de circa 175 grame reprezintă greutatea energiei vitale, care este materială şi măsurabilă.

Există un mijloc de a percepe cu ochiul liber energia vitală care emană din organism şi acţionează ca indicator de sănătate. Este posibil să observi această energie în „aură”, adică în câmpul energetic care înconjoară o persoană; fenomenul numit „aură” este cunoscut de mii de ani, deşi nu a putut fi demonstrat decât după descoperirea tehnicii fotografice Kirlian. Această tehnică permite reproducerea distinctă a aurei pe o fotografic, făcând-o astfel perfect vizibilă. Aura este reprezentarea, sub formă de flăcări colorate, a energiei care se degajă din organismul nostru. Culoarea aurei care înconjoară o persoană constituie reflectarea stării ei de sănătate şi a nivelului energiei ei. Astfel, culori pale şi luminoase sunt semne ale unei bune sănătăţi şi a unor nivele ridicate de energic. Culorile închise şi opace prevestesc boala. Negrul reprezintă moartea.

Din minut în minut, din oră în oră şi din zi în zi,

degajăm energie fără încetare; cheltuim energie imediat ce ne fixăm atenţia asupra unui obiect sau a unei activităţi oarecare, imediat ce ne mişcăm corpul în mod eficient sau ne punem mintea la treabă. Cu timpul, această pierdere constantă de energie ne slăbeşte organismul şi îl face incapabil să lupte împotriva microbilor sau a altor agenţi ai bolii care îl invadează. Boala accelerează pierderea de energie şi, fără energie suficientă, celulele şi ţesuturile încetează să se regenereze şi sfârşesc prin a se ofili şi a muri. De îndată ce nivelul nostru de energie scade, boala tinde să se instaleze. Deci, dacă organismul nostru nu se istoveşte, nu există niciun risc să dezvoltăm o boală benignă şi, în acest caz, nu vom dezvolta nicio boală gravă. Bineînţeles, mai obţinem energic vitală şi din hrană, de la aer şi de la radiaţiile cosmice. Pe măsură ce îmbătrânim avem tendinţa să întrebuinţăm mai multă energie decât absorbim, ceea ce face ca rezervele noastre să scadă până în momentul în care epuizarea lor provoacă moartea.

În afară de pierderea de energie, mai există şi problema dezechilibrelor energetice ale căror consecinţe sunt aproximativ aceleaşi. Un dezechilibru energetic al organelor (care sunt, funcţionând, interdependente unele faţă de altele) provoacă adesea declanşarea unei boli. Nivelul de energie al oricărui organ este determinat de vigoarea şi de regularitatea pulsaţiilor sale. Ritmul cardiac normal variază între 72 şi 78 de bătăi pe minut. În cazul febrei sau al ridicării energici, ritmul cardiac atinge sau depăşeşte 80 de bătăi pe minut. Ritmul normal al rinichiului este de 36 de pulsaţii pe minut; cum avem 2 rinichi asta înseamnă 72 de pulsaţii pe minut. Inima şi rinichii sunt deci organe echilibrate unul în raport cu celălalt. Drept urmare, atunci când o persoană ia comprimate diuretice, ea provoacă o accelerare a pulsaţiilor rinichilor săi. ceea ce determină un dezechilibru între rinichi şi inimă. Ce se întâmplă în acest caz cu inima? Pentru a reveni la starea de echilibru, ea va începe să pompeze mai repede, ceea ce va conduce la ridicarea tensiunii arteriale şi la un transport de sânge mai ridicat

spre rinichi. Or, cum rinichii filtrează urina în sânge, o cantitate mai mare de sânge îi va obliga să lucreze mai mult. Aşa încât, luând comprimate diuretice, o persoană ale cărei organe sunt echilibrate crează un fel de cerc vicios între inima şi rinichii săi. Ce efect va avea aceasta asupra restului organismului? Organismul funcţionează aproape ca mecanismul unui ceas: dacă una dintre rotiţele mecanismului unui ceas începe să se învârtă mai repede, toate celelalte rotiţe trebuie să înceapă şi ele să se învârtă mai repede pentru ca resorturile şi rotiţele să nu se blocheze şi să oprească orice mişcare. Este deci evident că, dezechilibrându-ne organele, ne expunem unor pericole grave.

Pe de altă parte, a fi pe deplin scutit de boală nu garantează în niciun caz nemurirea: ca să se ridice până la nemurire, organismul trebuie să poată să absoarbă influxul adiţional de energie care îl va transforma şi îl va ridica la un nivel care nu mai este condiţionat de spaţiu şi timp.

Cum putem evita pierderile de energic sau dezechilibrele şi efectele lor secundare şi să putem în acelaşi timp să realizăm transformarea corpului nostru fizic? Să studiem câteva metode care permit refacerea plinului de energie.

Prima este somnul reparator. În mod normal, „bateria” umană se reîncarcă în fiecare noapte în timp ce dormim. Atunci când activităţile, gândurile şi eforturile de concentrarare pe care le facem de-a lungul unei zile au epuizat cea mai mare parte a energiei noastre, ne simţim obosiţi. Dormim pentru a permite organismului nostru să recupereze energie. Somnul destinde punctele de pe meridianele de intrare şi de ieşire a energiei astfel încât energia universului poate pătrunde prin toate aceste puncte de acupunctura, poate să circule de-a lungul meridianelor (despre care vom vorbi în detaliu puţin mai departe) pentru a ajunge la fiecare celulă a corpului nostru şi a o reîncărca. Când ne trezim, a doua zi de dimineaţă, organismul nostru este reîncărcal iar noi suntem din nou plini de energie. Aşa cum bateria este generatorul unui

automobil, tot aşa bateria umană se reîncarcă automat, cu condiţia ca totul să funcţioneze cum trebuie. Atunci când totul merge bine, organismul nostru funcţionează perfect fără să fie nevoie de intervenţia noastră. Dacă însă dormim prost, procesele normale nu se desfăşoară aşa cum ar trebui. Ce putem face în acest caz?

Să ne oprim asupra acupuncturii. Deoarece energia este susţinătorul tuturor funcţiilor vitale asociate organismului, reglarea energiei prin acupunctura permite reglarea funcţiilor care sunt susţinute de această energie. Acupunctura dă rezultate excelente pentru că acele întrebuinţate funcţionează ca mici antene care permit captarea unui plus de energic în organism. (Există şi un altfel de acupunctura de care ne putem servi pentru a ajunge la aceleaşi rezultate: este vorba despre presopunctură, denumită astfel pentru că mâinile înlocuiesc acele.) Acupunctura are totuşi unele limite. Ea nu este eficientă decât atunci când este vorba despre o lipsă de energie; ea este total ineficientă în cazul unor probleme legate de structura sau de lichidele organismului.

Pe de altă parte, exerciţiile fizice convenţionale nu reprezintă în niciun caz un mijloc care să permită refacerea plinului de energie. Aşa cum am explicat deja. exerciţiile fizice convenţionale acccelerează procesul de îmbătrânire şi epuizarea energiei, astfel încât nu contribuie deloc la refacerea energiei pierdute.

Numai cele trei categorii de exerciţii daoiste interne de care am vorbit mai înainte pol satisface dubla exigenţă de conservare şi de transformare a energiei. Exerciţiile daoiste interne ne apără organismul de boală prin reechilibrarea energiei: dacă un dezechilibru energetic este cauza ascunsă a unei disfuncţionalităţi oarecare, autovindecarea prin intermediul acestor exerciţii va da întotdeauna rezultate excelente. Vom vedea în capitolele care urmează modul în care exerciţiile daoiste interne apără şi protejează organele interne, permiţând acestora ca, la rândul lor, să apere sănătatea şi tinereţea

organismului. Vom studia de asemenea şi modul în care ele generează şi utilizează o formă superioară de energie pentru a stimula centrii spirituali ai organismului. Învăţând să utilizăm exerciţiile daoiste interne, putem învăţa să stăpânim marea cantitate de energie indispensabilă vieţii. Şi ne putem servi apoi de această energie pentru a ne vindeca şi a-i vindeca şi pe ceilalţi, pentru a rămâne tot timpul sănătoşi şi pentru a ne asigura creşterea noastră spirituală.

3

Teoria circulaţiei energiei

Sistemul circulator al corpului uman seamănă din foarte multe puncte de vedere cu un sistem de transport foarte eficient. Oxigenul care se fixează de globulele roşii în plămâni este condus de fluxul sanguin către toate celulele organismului. Pe de altă parte, deşeuri le eliminate de celule sunt conduse de fluxul sanguin până la sistemul excretor, care le evacuează, conservând însă celulele sanguine pentru o utilizare ulterioară. Fluxul sanguin serveşte de asemenea la transportul substanţelor nutritive din intestin până la celule.

Atunci când circulaţia sângelui întâmpină obstacole, organismul este asaltat de tot felul de probleme. De exemplu, atunci când substanţele nutritive şi oxigenul nu ajung la timp în celule, acestea mor din lipsă de alimentare. Când circulaţia sângelui este împiedicată, deşeurile celulare sunt eliminate cu mai puţină eficacitate. Iar dacă deşeuri le se acumulează datorită unei disfuncţionalităţi celulare, boala se va dezvolta în mod inevitabil.

Asta i-ar putea face pe unii să tragă concluzia că mărirea circulaţiei sanguine ar putea micşora riscul apariţiei unor probleme în organism. Iar mijlocul cel mai potrivit pentru a accelera circulaţia ar fi exerciţiul, adică exerciţiile convenţionale pe care le cunoaştem cu toţii. Pare foarte logic să te gândeşti să accelerezi circulaţia sângelui accelerând ritmul cardiac cu ajutorul exerciţiilor convenţionale; acest raţionament se bazează pe două fapte

bine cunoscute: vasele sanguine sunt legate de inimă iar nivelul circulaţiei sângelui şi ritmul cardiac sunt sincronizate.

S-a stabilit de altfel ritmul cardiac ideal în timpul exerciţiului, pentru diferite vârste cronologice. O persoană poate uşor să determine care este ritmul ci cardiac ideal cu ajutorul ecuaţiei următoare:

220 bătăi/minut – vârsta = ritm cardiac maximal

Ritmul cardiac maximal al unei persoane de 40 de ani corespunde astfel la 180 bătăi pe minut, ceea ce reprezintă ritmul său ideal. Dacă această persoană reuşeşte să-şi ridice ritmul cardiac curent la 80% din ritmul ci ideal în timpul exerciţiului, atunci ea se situează în categoria oamenilor normali. Ritmurile cardiace la care ajung cea mai mare parte a oamenilor sănătoşi sunt următoarele (în funcţie de vârsta lor):

Tabelul 1. Ritmuri cardiace maximale în timpul exerciţiului

Vârstă	Bătăi/minut
20	160
30	156
40	144
50	136
60	128
70	120
80	112

Aşa cum se vede din tabelul 1, capacitatea inimii se deteriorează odată cu vârsta şi această deteriorare se accentuează până când inima încetează să mai funcţioneze.

Multe cărţi de exerciţii recomandă oamenilor să încerce să atingă ritmul maximal indicat pentru vârsta din tabelul I într-o anumită perioadă de timp, o oră sau mai mult pe săptămână, de exemplu, pentru a-şi menţine sănătatea.

Dar care sunt efectele acţiunii de a obliga inima să-şi accelereze ritmul? Această atitudine ameliorează într-adevăr circulaţia sanguină şi face bine inimii?

Nu în mod obligatoriu. Întâlnim adesea în spital pacienţi care suferă de o proastă circulaţie deşi au un ritm cardiac foarte ridicat. Chiar dacă aceste persoane au mâinile şi picioarele reci, ritmul inimii lor se menţine la 160 de bătăi pe minut. Această contradicţie se explică prin faptul că circulaţia sanguină nu depinde în întregime de ritmul cardiac, ci depinde de vasele sanguine. O afecţiune arterială, o rană, stresul, efortul, tensiunile, etc. pot obtura vasele sanguine micşorând astfel alimentarea cu sânge. Şi cum organismul este înzestrat cu mecanisme de prim-ajulor. el va reacţiona la orice obturare a vaselor sanguine prin accelerarea bătăilor inimii. Alimentarea cu sânge va continua însă să rămână insuficientă pentru că sursa problemei, obturarea, nu a fost înlăturată. Nu numai că problema de circulaţie va continua să existe, dar inima se va epuiza, liste deci normal să ne punem următoarea întrebare: „Dacă toate eforturile pe care le face inima pentru a-şi accelera ritmul nu reuşesc să remedieze o circulaţie proastă, atunci cum ar putea eforturile adiţionale pe care le face inima în timpul exerciţiului să fie mai eficiente?”

Trebuie să nu uităm, pe de altă parte, că inima suferă şi din pricina dezechilibrelor care se produc la nivelul stimulării nervoase. Inima este controlată de nervul vag, care micşorează ritmul cardiac, şi de sistemul simpatic, care îl accelerează. Nervul vag pleacă din creierul posterior, în timp ce sistemul simpatic îşi are originea în măduva spinării. Din cauza controlului exercitat de nervi, inima pompează continuu din momentul apariţiei sale în pântecul matern, la două săptămâni după concepţie, şi până în momentul în care survine decesul. De-a lungul întregii sale existenţe, inima este stimulată mai mult de sistemul simpatic decât de nervul vag. A te enerva, a fuma, a bea cafea, a privi meciuri sportive şi filme de groază, a face dragoste, a urca scări etc – toate acestea constituie cauze curente de epuizare a inimii pentru că toate aceste activităţi antrenează o accelerare a ritmului inimii ce rezultă din stimularea sistemului simpatic. Dacă la greaua

povară pe care o duce, vin să se adauge şi exerciţii, inima va avea şi mai puţine şanse să se odihnească şi să absoarbă substanţele nutritive de care ţesuturile ci au nevoie. Şi atunci va ceda.

Iată de ce este necesară găsirea unei metode care să îmbunătăţească circulaţia sanguină fără să îngreuneze şi mai mult povara inimii.

Exerciţiile daoiste interne reprezintă soluţia perfectă: nu numai că răspund tuturor exigenţelor necesare pentru ameliorarea circulaţiei fără a forţa inima, dar ţin seama şi de toţi factorii care joacă un rol în dezvoltare şi perpetuarea bolii. Exerciţiile daoiste interne au un scop foarte diferit de cel al exerciţiilor convenţionale: ele sunt concepute în primul rând pentru a destinde întregul organism astfel încât partea afectată de o afecţiune oarecare să poată primi substanţele nutritive de care are nevoie pentru a se vindeca. Este posibil să prevenim epuizarea inimii prin practicarea anumitor exerciţii daoiste interne care determină creierul să stimuleze nervul vag (care îşi are originea în creier), ceea ce arc ca urmare micşorarea ritmului cardiac. Este de altfel posibil să îmbunătăţeşti circulaţia locală fără să afectezi inima prin practicarea anumitor exerciţii daoiste speciale – exerciţiul cocorului, spre exemplu.

În sfârşit putem atenua efectele stresului, ale efortului, ale încordării nervoase şi ale hipertensiunii prin meditaţia pe meridiane şi prin practicarea exerciţiului cocorului (înţelepciunea cocorului) sau a altor diferite exerciţii.

În ultimii şaptesprezece ani, 863 de persoane care au asistat la diferitele conferinţe pe care le-am ţinut în regiunea golfului San Francisco au venit să mă consulte în legătură cu probleme cardiace sau de circulaţie. Vârsta lor varia între 35 şi 93 de ani; numai două persoane nu aveau decât în jur de 20 de ani. Toţi aceşti oamenii au început să practice dao al revitalizării în loc să continue să facă exerciţii cardio-vasculare. Iată rezultatele pe care le-am observat: 761 de persoane au putut să revină la o viaţă

absolut normală; 72 au obţinut rezultate foarte satisfăcătoare combinând practicarea exerciţii lor daoiste interne cu doze foarte uşoare de medicamente prescrise de medicul lor: o persoană, o doamnă de 93 de ani a murit în urma unei căzături accidentale; o altă persoană, un bărbat de 56 de ani a decedat în urma a doua intervenţii chirurgicale practicate la un interval de circa 5 luni; în sfârşit, un alt individ, un bărbat de 72 de ani, a murit din cauza unei crize cardiace provocate de o ceartă în familie.

Există foarte mulţi oameni în lumea întreagă care cred sincer în binefacerile exerciţiilor daoiste interne, considerând că ele constituie cea mai bună soluţie pentru reglarea problemelor reale sau potenţiale ale sistemului card io-vascular.

Teoria celor şapte glande

Vechii daoişti au înţeles că organismul uman nu poate exista decât dacă un flux continuu de energie îi alimentează ţesuturile şi organele. Şi-au dat seama că o persoană este sănătoasă atunci când energia ce circula în organismul ei era în echilibru, dar că ea devenea vulnerabilă în faţa bolii de îndată ce energia ei se epuiza sau scădea. O mare parte din energia de care avem nevoie provine din alimentele pe care le consumăm şi din aerul pe care îl respirăm. Asemenea unei maşini de lux, organismul nostru trebuie însă sa de perfect reglat pentru a funcţiona bine şi a profita la maximum de această energie. De-a lungul secolelor s-a înţeles încetul cu încetul câcele şapte glande din organism erau centre de energic a căror funcţie era să regleze fluxul de energie în diferitele sisteme ale corpului uman. Aceste şapte glande. În ordine ascendentă în organism, sunt următoarele:

1. Glandele sexuale – prostata şi testiculele la bărbat, ovarele, uterul, vaginul şi sânii la femeie. Aceste glande răspund de secreţiile de hormoni, de energia sexuală, de răspunsul sexual şi de reproducere. Adeseori glanda sexuală este numită „cuptor” pentru că ea este „focul” sau producătorul de energie care alimentează celelalte şase glande. Ansamblul acestor glande este numit „Casa

Esenţei”.

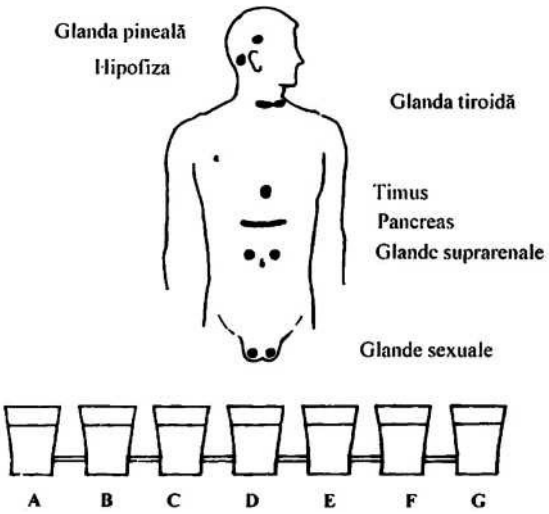
2. Glandele suprarenale – situate la extremitatea superioară a rinichilor. Ele participă la funcţiile rinichilor, oaselor, măduvei osoase şi ale măduvei spinării. (Cortizonul distruge glandele suprarenale şi provoacă anemia şi slăbirea oaselor.) Ansamblul glandelor suprarenale este numit „Casa Apei”.

3. Pancreasul, numit şi „Casa Transcendenţei”, joacă un rol important în controlul întregului sistem digestiv, ceea ce înseamnă între altele, controlul temperaturii corpului şi al nivelului glucozei în sânge. De exemplu, dacă pancreasul este slăbii şi începe să lase să scape secreţii (adică insulina) în fluxul sanguin, el va neutraliza zahărul care se găseşte acolo şi va provoca o afecţiune numită hipoglicemie care este de fapt o insuficienţă a nivelului de glucoză din sânge. O persoană care suferă de hipoglicemie vrea să mănânce mult şi mai ales lucruri dulci; aceste substanţe pătrund în fluxul sanguin şi stimulează pancreasul, ceea ce provoacă o nouă scădere a nivelului de glucoză din sânge. După această prima etapă, diabetul (sau hiperglicemia) are toate şansele să se declanşeze. Dacă acest lucru se întâmplă, pancreasul are toate şansele să se deterioreze. Ştim cu toţii că diabetul face ca persoana bolnavă să devină dependentă de injecţiile cu insulină: aceste injecţii neutralizează glucoza din sânge dar nu contribuie în niciun fel la activarea sistemului digestiv. În plus. hiperglicemia îngroaşă sângele şi îl îngreunează, ceea ce afectează puternic circulaţia. Inima trebuie să lucreze mai mult în aceste condiţii, astfel încât oamenii care suferă de diabet au, în acelaşi timp, şi probleme cardiace. În sfârşit, cum cele şapte glande depind unele de altele, o funcţionare proastă a pancreasului determină un dezechilibru al glandelor suprarenale. Iar acest dezechilibru afectează la rândul lui glandele sexuale şi rinichii.

4. Timusul guvernează inima şi sistemul circulator. Putem să-i verificăm starea exercitând o apăsare asupra unui punct situat între cele două mameloane. Dacă punctul

este sensibil, timusul nu funcţionează normal, ceea ce înseamnă că nici circulaţia nu este normală. Această glandă este numită" Casa Inimii":

5. Glanda tiroidă veghează asupra metabolismului celulelor din organism şi controlează creşterea. Această glandă este numită „Casa Creşterii".



Ilustraţiile 2 a şi 2 b. Sistemul celor şapte glande

6. Hipofiza, sau „Casa Inteligenţei", guvernează memoria, înţelepciunea, inteligenţa şi gândirea. Ea se află amplasată la baza craniului, în centrul unei mici cavităţi.

7. Glanda pineală, sau „Casa Spiritului", acţionează direct asupra celorlalte glande prin intermediul secreţiilor sale. Situată vis-à-vis de cel de-al treilea ochi, în centrul capului, această glandă reprezintă centrul psihic şi spiritual al corpului. Numai oamenii posedă această glandă; numai oamenii cred în Dumnezeu şi simt dorinţa de a o face. Intuiţia şi conştiinţa sunt îndeobşte asociate acestei glande.

Încercaţi să vă imaginaţi că aceste şapte glande sunt nişte recipiente legate unele de altele printr-o serie de artere sau de tuburi. Fiecare recipient (glandă) depinde de toate celelalte prin alimentarea ei cu lichid (energic). Prin urmare, dacă recipientul A (glandele sexuale) este alimentat cu lichid, acesta din urmă se va dispersa încet în

artere şi va ajunge la celelalte şase recipiente. Pe de altă parte, dacă recipientul C (pancreas) este golit de o cantitate excesivă de lichid (din cauza unei pierderi oarecare), flecare dintre celelalte recipiente va trebui să cedeze opaiţe din rezervele lui pentru a restabili echilibrul sistemului. Modul în care lichidul circulă în glande seamănă mult cu modul în care energia circulă în organism.

(în anatomie, aceste şapte glande sunt numite endocrine. Endocrinologia este o ramură relativ nouă a ştiinţelor medicale iar cercetătorii din acest domeniu au încă multe lucruri de descoperit. Totuşi, înţelepţii antichităţii ne-au transmis deja o enormă cantitate de informaţii despre structura, natura şi scopul sistemului endocrin şi al sistemului imunitar.)

Starea de slăbiciune sau predispoziţia la boală apare atunci când un sistem sau, în cazul de faţă, o glandă este lipsită de energic pentru un motiv oarecare. În acest caz trebuie nu numai să restabilim echilibrul fluxului de energie pentru a depăşi această slăbiciune, dar trebuie şi să stimulăm acest flux astfel încât să putem ridica nivelul de energie din organismul nostru la punctul său maximal.

Echilibrarea şi ridicare energiei până la nivelul cerut prin intermediul sistemului celor şapte glande combinat cu practicarea exerciţii lor daoiste interne reprezintă modul daoist de întărirea sistemului imunitar. Cu ajutorul acestei metode putem resorbi slăbiciunea existentă şi să ne vindecăm utilizând în acelaşi timp ordinul superior de energie pentru a deschide centrii noştri spirituali. Şi se spune că dacă o persoană posedă glande sexuale puternice ea va putea să nu îmbătrânească niciodată.

Dr. Alexis Carrel, laureat al unui premiu Nobel, declară că sistemul glandular este o „roată a vieţii” şi că dacă această roată s-ar învârti fără nicio piedică, nicio problemă nu s-ar manifesta sau nu ar obstrucţiona procesele celulare, care sunt perpetue. La capătul unor experienţe exhaustive, dr. Carrel a ajuns la concluzia că orice celulă este. la origine, nemuritoare. După opinia lui.

ea este nemuritoare atâta timp cât nu este otrăvită cu aer poluat, printr-o lipsă de oxigen, cu alimente poluate sau o cantitate prea mare de acizi în organism. (Cum acidul poate distruge până şi oţelul inoxidabil, nu ne este greu să ne imaginăm care îi sunt efectele în organism. Acizii ni se acumulează în organism atunci când mâncăm dulciuri care se transformă în corp în acizi. În plus, putem produce cantităţi enorme de acizi, adică atât cât este suficient pentru a susţine o activitate digestivă importantă timp de cinci ore, pentru a reuşi să digerăm carne în sânge, de exemplu, mai ales dacă este pregătită pe grătar.) De fapt, oamenii mor pentru că nu ştiu să vegheze asupra lor înşile şi pentru că se otrăvesc.

În consecinţă, dezintoxicarea este secretul longevităţii iar exerciţiile daoiste interne constituie secretul unui sistem glandular sănătos şi puternic care favorizează dezintoxicarea.

Glandele sexuale constituie baza complexului glandular şi fiecare dintre sistemele glandulare ale acestui complex susţine un altul, după o ordine ascendentă. Astfel, atunci când primele şase glande nu sunt umplute la capacitatea maximă, cea de-a şaptea, adică Casa Spiritului, nu este nici ea umplută. Nu este greu de imaginat că dacă unul dintre sistemele glandulare ale organismului ar fi înlăturat pe calc chirurgicală, organismul s-ar afla în stare de lipsă sau de dezechilibru permanent, Este şi motivul pentru care sistemul daoist de prevenire a bolii constă în a explora toate căile posibile înainte de a recurge la intervenţiile chirurgicale, mai ales în cazul glandelor sexuale (histerectomie sau prostatectomie), pentru că acest glande conţin fundaţia care susţine lot restul. (Medicina occidentală consideră că cele şase glande sunt individuale şi independente, şi deci disociabile. În filosofia daoistă, amputarea unei glande este percepută ca o crimă pentru că ea dezechilibrează întregul organism, ceea ce deschide cutia Pandorei de unde se vor revărsa mii şi mii de probleme de sănătate. Daoiştii consideră de asemenea că amputarea unei părţi a corpului care este inflamată

corespunde nici mai mult nici mai puţin cu eliminarea unui semnal de alarmă absolut indispensabil pentru a evita să-l mai auzim sunând ori de câte ori apare o problemă. De exemplu, amigdalele, care sunt o primă linie de apărare a organismului, constituie un sistem de avertizare. Cum sunt primele care sunt atacate de microbi şi care se inflamează, sunt înlăturate chirurgical, ceea ce pune capăt o dată pentru totdeauna funcţiei lor de sistem de avertizare.) Totuşi, chiar şi atunci când o glandă este înlăturată, exerciţiile daoiste interne pot continua să joace un rol important în alimentarea organismului cu energie şi cu hormoni, opunându-se astfel ca slăbirea să ia amploare.

Exerciţiile daoiste interne care sunt recomandabile în acest caz sunt exerciţiul Cerbului, exerciţiul Dragonului şi unul dintre cele douăsprezece exerciţii ale Zodiacului. Exerciţiul Cerbului favorizează acumularea de energie sexuală („focul”) care alimentează apoi cu energie (căldură) celelalte glande şi organismul. Exerciţiul Dragonului atenuează dezechilibrul în funcţionarea acestor glande. În sfârşit, oricare exerciţiu al Zodiacului arc ca scop să reîncarce aceste glande cu energia electrică din univers (sau electromagnetism).

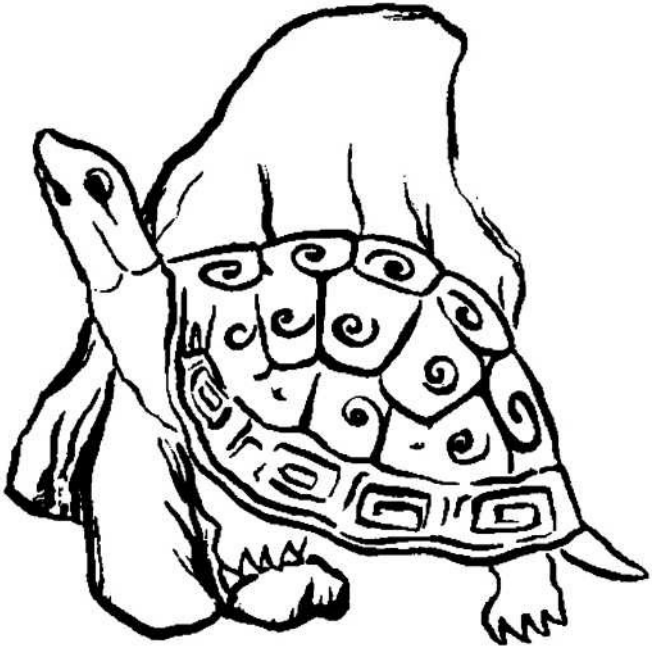
Ilustraţia I. Cerbul

5

Teoria nervilor

Creierul* măduva spinării şi nervii sunt* cu toţii, componente importante ale sistemului nervos. În conformitate cu teoria daoistă. un mare număr de persoane vor suferi de o slăbire a nervilor din cauza toxinelor din mediul lor înconjurător şi din alimentele pe care le consumă. Aceste toxine se acumulează în ficat şi în nervi care suportă în acest caz un stress inutil. Acest stress slăbeşte nerv îi şi determină un dezechilibru nervos* ca şi diferite tulburări mentale, inclusiv melancolia şi depresiunea nervoasă. Daoişlii nu întrebuinţează tratamente psihiatrice sau psihologice pentru că atribuie orice dezechilibru mental unei slăbiri a nervilor, care corespunde în opinia lor unui dezechilibru fizic. În afară de asta, ei cred că o dată ce sistemul nervos a fost întărit cu

ajutorul celor douăsprezece exerciţii pentru nervi, a exerciţiilor Cocorului, Cerbului şi Broaştei Ţestoase şi prin exerciţiile pentru ficat, tulburarea psihologică se atenuează şi sfârşeşte prin a dispărea.



Ilustraţia 2. Broasca ţestoasă

PARTEA A DOUA A TRĂI CU ÎNTREGUL CORP

6

Exerciţiile daoiste interne

*

Vechii daoişti au conceput exerciţiile daoiste interne după ce au studiat cu multă atenţie legile fizice ale naturii şi principiile naturale ale vindecării. Respectarea acestor legi şi a acestor principii, care sunt aceleaşi cu cele care guvernează corpul uman. conferă exerciţiilor daoiste interne puterea foarte specială de a readuce părţile bolnave ale organismului uman la starea lor naturală şi deci, la sănătate. Atunci când sunt combinate unele cu altele, exerciţiile daoiste interne constituie un minunat sistem de autovindecare care poate satisface toate nevoile terapeutice ale unei persoane. Mai mult, o persoană care le practică în fiecare zi nu numai că nu va cunoaşte boala

sau durerea ci va simţi un sentiment formidabil de bunăslare. Aceste exerciţii reprezintă şi o etapă pe care o persoană foarte conştiincioasă o poate parcurge pentru aşi transforma corpul şi a-l face să treacă de la starea materială la imortalitate. Vechii daoişti recunoşteau că nu este dat oricui să realizeze o astfel de transformare în cursul unei singure vieţi; credeau totuşi că orice persoană avea obligaţia să practice aceste exerciţii în fiecare zi pentru ca, cel puţin, să se bucure întreaga viaţă de o sănătate perfectă şi de fericire. Ei considerau că orice bărbat şi orice f femeie aveau dreptul să se bucure de o viaţă total ferită de durere fizică, de tulburări mentale şi de vacuităţile spirituale. Pentru toţi oamenii a căror unică perspectivă este de a se lăsa să îmbătrânească, pradă oricăror nelinişti, exerciţiile daoiste interne vor reprezenta o schimbare importantă a vieţii lor.

Stresul. fie el datorat condiţiilor de mediu, condiţiilor sociale sau morale, face să se nască frica, boala. Imediat, ideea îmbătrânirii vă face să vă gândiţi tară îndoială la tensiune arterială prea ridicată, arterioscleroză, embolie, cancer, boli de toate felurile. Până nu de mult, occidentalii aveau la dispoziţie foarte puţine metode pentru a face faţă tuturor acestor elemente de stress. Ne-am làsat mintea şi corpul să se istovească deşi ne-am păstrat speranţa superficială de a încetini procesul de îmbătrânire şi de a preveni boala pentru un anumit timp. Există însă o soluţie mai bună: exerciţiile daoiste interne îşi propun în primul rând să ne întărească corpul şi mintea. Ele au ca scop să tonifice toate sistemele noastre interne, inclusiv pe cele emotive sau mentale. Practicând aceste exerciţii în fiecare zi, putem înfrunta îmbătrânirea fără nelinişti, ba chiar cu un oarecare entuziasm, ştiind că purtăm în noi de la un an la altul, un sentiment interior de vitalitate şi luciditate, care este rezultatul unei vieţi libere de orice teamă faţă de eventualele boli sau de slăbiciunile prezente cauzate de boală. După ce am dezvoltat acest sentiment de libertate şi de vitalitate interioară, suntem capabili săcreem climatul propice care să permită naturii noastre spirituale să

înflorească plenar. Numai după această etapă vom putea încerca să mergem mai departe şi să realizăm transformarea corpului nostru pentru a-l face nemuritor.

Armonia ne dă sentimentul că nu există nici bine, nici rău, nici pozitiv, nici negativ, nici Yin. nici Yang, nici boală, nici frică. Atunci când o boală s-a vindecat trebuie adesea sâni se reamintească cât ne-a lacul să suferim, în acel moment, nu mai vedem utilitatea practicării exerciţiilor daoiste interne şi încetăm să le mai facem. Adoptând însă această atitudine, ne vom trezi din nou atacaţi de slăbiciune şi de boală, iată de ce, la început, veţi avea nevoie de o disciplină impusă din exterior care să vă ajute să perseveraţi. Cred totuşi că orice adept serios poate ajunge să dezvolte în el însuşi un sentiment al disciplinei care îl va împinge mereu mai departe. În această mişcare de interes continuu, şi care izvorăşte din înţelegere, din dezvoltare personală şi din sentimentul de bună-stare pe care îl procură practicarea regulată a exerciţiilor daoiste interne.

Aceste exerciţii interne, care sunt uşor de executat, nu cer eforturi epuizante şi nu necesită mult timp. Ele sunt moştenirea inestimabilă pe care ne-au lăsat-o vechii daoişti şi, dacă vom şti să le întrebuinţăm cu înţelepciune şi să le apreciem la adevărata lor valoare, ele ne vor răsplăti pentru tot efortul şi toată energia pe care le investim pentru a le executa. În plus, cum ele decurg din legile naturale ale vindecării, nu trebuie să ne grăbim să le stăpânim. Acordaţi-vă timpul de a dezvolta un sentiment special pentru fiecare exerciţiu şi veţi fi recompensat pentru multiplele binefaceri pe care vi le va procura.

Imaginaţia, întrebuinţată aşa cum trebuie, joacă un rol important în anumite exerciţii jaoiste interne. Se recunoaşte de secole că un gând este tot atât de real ca şi un obiect material şi ca ele nu sunt decât unul şi acelaşi lucru. Gândul şi obiectul suni forme de energie diferite unul de celălalt pur şi simplu pentru că ele există la diferite frecvenţe şi la diferite lungimi de undă de vibraţie. În anumite cazuri, imaginaţia este folosită pentru a

apropia corpul şi spiritul şi a le tace să funcţioneze ca o singură entitate. Datorită imaginaţiei dumneavoastră, practicarea exerciţiilor daoiste interne vă va permite să vă exploraţi mintea şi corpul şi veţi descoperi cu timpul că există în dumneavoastră nivele extraordinare de sănătate şi bună-stare.

În lucrarea de faţă vom urmări foarte atent ordinea de executare a exerciţiilor daoiste interne, ordine stabilită cu multe secole în urmă. Trebuie început cu practicarea celor cinci exerciţii inspirate de animale, apoi cu cele opt exerciţii direcţionale şi cele douăsprezece exerciţii ale Zodiacului, înainte de a trece la celelalte exerciţii care permit vindecarea sistemelor externe şi interne ale corpului. După ce veţi învăţa să stăpâniţi acest prim exerciţiu de bază, veţi putea trece la exerciţii de meditaţie şi de respiraţie. Puteţi efectua exerciţiile de vindecare ori de câte ori vi se pare necesar. De obicei, este nevoie de o perioadă de practică de trei până la şase luni pentru a ajunge la o stăpânire satisfăcătoare a exerciţiilor daoiste interne de bază şi pentru a vă elibera organismul de multe slăbiciuni şi boli. Stăpânirea tehnicilor de meditaţie şi de respiraţie cere în general puţin mai mult timp. Cum însă binefacerile devin din ce în ce mai evidente, veţi putea chiar constata, din când în când, care sunt progresele obţinute. Să sperăm că sentimentul din ce în ce mai puternic de vitalitate şi bună-stare pe care îl veţi cunoaşte practicând aceste exerciţii va fi de ajuns pentru a vă face să perseveraţi şi pentru a vă aşeza pe drumul îmbogăţirii fizice, mentale şi spirituale.

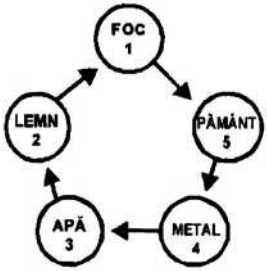
TEORIA CELOR CINCI ELEMENTE

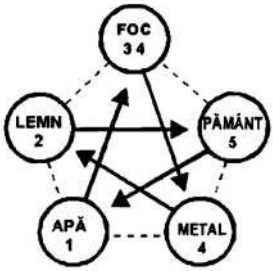
Observarea şi contemplarea funcţionării universului au permis vechilor daoişti să elaboreze o teorie care explica echilibrul existent între entităţile complementare şi antagoniste din care este format. Caracteristicile acestor entităţi dinamice ca şi relaţiile dintre ele au fost expuse în teoria celor cinci elemente.

Potrivit acestei teorii, forţa vitală – în nenumăratele ei manifestări – se naşte şi moare datorită jocului

interactiv a cinci elemente: focul, pământul, metalul, apa şi lemnul. Acest model compus din cinci elemente este propriu daoismului; vechile filosofii occidentale şi indiană erau bazate pe un model care nu cuprindea decât patru elemente: pământul, apa, aerul şi focul. Pentru daoişti acrul este cuprins în conceptul de foc pentru că fără aer focul nu ar putea arde.

Există două cicluri care ilustrează interacţiunea dintre elemente. În primul ciclu, numit „Ciclul generării”, fiecare element generează sau produce clementul următor: lemnul produce focul, focul produce pământul, pământul produce metalul, metalul produce apa, iar apa produce lemnul, ceea ce duce firesc la reluarea ciclului. În cel de-al doilea ciclu, care este „Ciclul distrugerii”, fiecare element distruge sau absoarbe elementul care îl urmează. Astfel, focul distruge metalul, metalul distruge lemnul, lemnul absoarbe apa, apa absoarbe focul, focul distruge metalul, şi ciclul reîncepe.





Asemenea universului care rămâne în echilibru mulţumită interacţiunii dintre cele cinci elemente, corpul uman, care este un microcosmos al universului, menţine armonia dintre mental şi fizic mulţumită tot acestei interacţiuni dintre cele cinci clemente. Energia circulă în organism urmărind meridianele şi organele şi viscerele lor respective, conform unor cicluri bine definite. Aceste cicluri care ilustrează circulaţia energiei în organism sunt oglinda celor două cicluri care reprezintă interacţiunea celor cinci elemente. În concepţia daoiştilor, fiecare visceră este asociată unuia dintre cele cinci elemente:

În primul ciclu, fiecare organ este asociat

elementului său respectiv, ceea ce face să rezulte următoarea schemă: inima (foc) susţine splina-pancreas (pământ), splina-pancreas susţine plămânii (metal), plămânii susţin rinichii (apa), rinichii susţin ficatul (lemn), ficatul susţine inima (foc). Viscerele urmează acelaşi ciclu: intestinul subţire (foc) susţine stomacul (pământ), stomacul susţine intestinul gros (metal), intestinul gros susţine vezica urinară (apă), iar vezica urinară susţine vezica biliară (lemn).

Tabel 2. Elementele aşa cum sunt ele asociate organelor şi viscerelor

F	—	
oc	Inimă	
	intestin subţire	
	Triplu încălzitor (endocrine)	
	Stăpân al inimii (vase sanguine)	
P	—	
ământ	Splina-pancreas	
	stomac	
	muşchi	
M	—	
etal	Pământ	
	intestin gros	
	epidermă	
A	—	
pă	Rinichi	
	vezica urinară	oase
L	—	
emn	Ficat	vezica biliară
		nervi

În cazul unui dezechilibru energetic într-un organ,

acesta nu numai că nu mai este capabil să susţină organul ce îi urmează pe circuitul meridian; dar acţionează negativ asupra lui. Este ceea ce ilustrează cel de al doilea ciclu de interacţiune dintre elemente, ciclu în care fiecare element distruge sau absoarbe elementul care îi urmează. Atunci când energia se găseşte în stare de dezechilibru în inimă (foc), inima are un efect negativ asupra plămânilor (metal); plămânii au un efect negativ asupra ficatului (lemn); ficatul acţionează negativ asupra splineipancreas (pământ); splina-pancreas acţionează negativ asupra rinichilor (apă); iar rinichii influenţează defavorabil inima (foc). Acest modul se aplică şi viscerelor: un dezechilibru de energie în intestinul subţire (foc) antrenează un efect negativ asupra intestinului gros (metal); intestinul gros influenţează defavorabil vezica biliară (lemn): vezica biliară are un efect negativ asupra stomacului (pământ): stomacul acţionează negativ asupra vezicii urinare (apa): iar vezica urinară are un efect nefast asupra intestinului subţire (foc). Demonstrând că interacţiunea ciclică dintre organe şi viscere este identică interacţiunii dintre elemente, daoiştii le-au furnizat adepţilor o explicaţie plauzibilă pentru următoarele dictoane: „ceea ce există deasupra este identic cu ceea ce există dedesubt” şi „microcosmosul este oglinda macrocosmostilui”: fapt care le-a permis mai apoi să-i facă să accepte interacţiunea energiei între viscere şi organe ca pe un fapt concret, deoarece dovediseră că această interacţiune se bazează chiar pe logica care ne permite să concepem interacţiunea celor cinci eleninte ca pe un fenomen indiscutabil.

CELE CINCI EXERCIŢII INSPIRATE DE ANIMALE

Daoiştii au elaborat cinci exerciţii inspirate de cinci animale diferite – dragonul, tigrul, ursul, vulturul şi maimuţa – după ce au constatat că unele din mişcările lor erau eficiente în vindecarea oamenilor. Ei descoperiseră că, imitând mişcările caracteristice ale acestor animale, oamenii puteau atenua un dezechilibru apărut în funcţionarea organelor lor. În special ale celor cinci principale organe şi a organelor minore corespunzătoare

lor. După opinia lor. acest lucru era posibil pentru că mişcările unui anumit animal stimulau un anumit organ. În relaţie cu cele cinci elemente.

O persoană poate să practice oricare dintre cele cinci exerciţii inspirate de animale, în orice moment pe care îl consideră oportun, pentru a se menţine în stare de echilibru fizic şi mental. În cazul unei probleme specifice, această persoană va putea alege acel exerciţiu care acţionează asupra organului bolnav sau va putea aplica ceea ce daoiştii numesc Legea Mamei şi a Copilului.

Aplicată corpului omenesc. Legea Mamei şi a Copilului se bazează pe interacţiunea celor cinci elemente. Astfel, în ciclul care reprezintă circulaţia energiei între elemente, flecare element este în acelaşi timp „mama" elementului care îi urmează şi „copilul" elementului care îl precede. Drept urmare, pământul este în acelaşi timp „mama metalului" şi „copilul focului".

Pe măsură ce circulă prin organism, energia trece prin fiecare organ şi fiecare visceră într-un ciclu bine stabilit. Fiecare organ sau visccră este mama organului sau a viscerei care îl urmează în ciclu; acest fenomen se bazează pe teoria celor cinci elemente. De exemplu, plămânii susţin rinichii, astfel încât primii sunt consideraţi „mama" rinichilor". În conformitate cu Legea Mamei şi a Copilului, dacă energia din rinichi (copil) este insuficientă, stimularea energiei din plămâni (mama) cu ajutorul exerciţiului Vulturului va face să crească automat energia din rinichi. În acest caz, vom fi tratat două organe cu ajutorul unui singur exerciţiu. Consultând diagrama influenţelor (figurile 3 şi 4) şi tabelul 2, veţi putea alege orice exerciţiu sau grup de exerciţii care răspund unei nevoi terapeutice particulare.

În afară de faptul că vindecă şi echilibrează organele, aceste exerciţii sunt deosebit de eficiente pentru a atenua tensiunea, stresul, mânia şi angoasa. Conform teoriilor daoiste, stresul şi tensiunea arterială constituie inamicul cel mai nefast pentru sănătate.

Daoiştii sunt convinşi că toate problemele de

sănătate pot fi corelate cu stresul şi tensiunea arterială; chiar întrebuinţând cele mai bune alimente şi cele mai bune medicamente, stresul şi tensiunea pot să restrângă atât de mult funcţionarea organelor încât niciuna dintre substanţele nutritive necesare pentru regenerarea celulelor sau redobândirea sănătăţii nu va putea fi absorbită.

Imaginaţia folosită cum trebuie joacă un rol foarte important în cele cinci exerciţii inspirate de animale. Se recunoaşte de secole că un gând este în aceeaşi măsură realitate ca şi un obiect material: sunt două lucruri foarte asemănătoare. De fapt, sunt amândouă forme de energie. Aceste vechi teorii au fost confirmate de lucrările doctorului Karl Pribram, neurochirurg şi psiholog care lucrează la Standford University. Imaginaţia este folosită pentru a uni mentalul cu fizicul astfel încât ele să funcţioneze ca o singură entitate. În consecinţă, faptul de a face o anumită apropiere între imaginea unui anumit animal şi propriul lui corp vă va fortifica atât pe plan psihologic cât şi pe plan fizic.

Atunci când veţi executa exerciţiile, gândurile dumneavoastră vor trebui să se concentreze asupra imaginii animalelor cărora le corespund. Şi va trebui să întrerupeţi exerciţiul pe care îl efectuaţi de îndată ce mintea dumneavoastră a încetat să se concentreze asupra acestei imagini, în afară de asta, va trebui să executaţi mişcările animalelor cât mai firesc posibil.

Nu trebui să întârziaţi niciodată prea mult asupra unui singur exerciţiu. Dacă vă veţi concentra prea mult asupra exerciţiului Vulturului (metal), veţi putea face să scadă funcţia ficatului (lemn). Pe de altă parte, dacă ficatul este hiperactiv – din cauza unui nivel crescut de energie – veţi putea să-l calmaţi cu ajutorul exerciţiului Vulturului. Şi mai ales nu uitaţi niciodată că secretul este în echilibru.

EXERCIŢIUL DRAGONULUI

La vechii chinezi, dragonul era o creatură mitică simbolizând forţa Yang a elementului creativ, adică energia dinamică şi electrică care se manifestă în timpul furtunilor.

Dragonul Zburător este de altfel întotdeauna reprezentat înconjurat de ploaie, vânt, nori şi fulgere.

Întrebuinţarea imaginii sale era rezervată uzului personal al împăratului. Fiul Cerului, pentru că dragonul reprezenta înţelepciunea supremă, puterea, stăpânirea de sine şi eficienţa pe plan social.

Exerciţiul Dragonului are drept scop să insufle în mintea şi în corpul celui care îl execută trăsăturile caracteristice ale Dragonului. Exerciţiul acţionează asupra minţii unei persoane şi o ajută să-şi depăşească sentimentele de depresiune, de mânie, de ostilitate, ajutând-o în acelaşi timp să scape de toate temerile pe care circumstanţe nefavorabile ar fi putut să i le inspire, dat fiind că dragonul, care zboară sus pe cer, este deasupra oricărei preocupări terestre.

Exerciţiul Dragonului figurează sub alte nume în texte daoiste vechi. La origine, era vorba despre o măsură de precauţie luată pentru a evita tulburările politice. Împăraţii interziceau oamenilor de rând să se imagineze în postură de dragon, temându-se că acest lucru le-ar putea permite să se răzvrătească şi să răstoarne puterea politică instituită. Deoarece dragonul reprezintă elementul de foc, exerciţiul are ca efect fizic echilibrarea inimii şi a vaselor sanguine, precum şi absorbţia la nivelul intestinului subţire.

Ilustraţia 3. Dragonul

Figura 5. Exerciţiul Dragonului începeţi exerciţiul stânci în picioare, nemişcat. Respiraţi adânc de câteva ori imaginându-vă într-un mod cât mai realist posibil că sunteţi un dragon cu ochi strălucitori, cu gura plină de dinţi puternici, cu corpul strălucind din cauza solzilor de culoarea smaraldului, cu coada răsucită şi cu gliiarc lungi, ameninţătoare. Ridicaţi apoi unul dintre picioare şi imitaţi

postura şi personajul dragonului. Imaginându-vă ca mâinile dumneavoastră sunt ghiare, ridicaţi un braţ păstrând ghiarele retrase şi lăsaţi-l pe celălalt în jos, cu ghiarele bine scoase. Cum nu este vorba de o postură stabilită formal, vă bucuraţi de o anumită libertate de expresie în raport cu această imagine. Păstraţi această poziţie atâta timp cât vă puteţi concentra asupra imaginii dragonului fără să faceţi efort. Repetaţi această poziţie de câte ori puteţi fără să simţiţi oboseala.

Aspectul cel mai important al acestui exerciţiu, ca de altfel al tuturor celorlalte exerciţii, este unitatea dintre corp şi spirit. Dacă imaginea devine neclară sau dacă mintea fuge în altă parte, întrerupeţi exerciţiul şi luaţi-o de la început. Nu veţi trage niciun folos de pe urma exerciţiului dacă spiritul şi trupul dumneavoastră nu vor fi în perfectă armonie.

EXERCIŢIUL TIGRULUI

Dacă dragonul îl simbolizează pe împărat, tigrul reprezintă un general – adică un şef militar dăruit cu ambiţie, cunoştinţe, putere şi eficacitate fizică – a cărui funcţie este să protejeze tronul imperial şi să facă să fie respectate dorinţele împăratului.

Deoarece tigrul corespunde elementului lemn, exerciţiul tigrului acţionează asupra ficatului şi asupra nervilor. Daoiştii cred că structura sistemului nervos seamănă cu cea a unei plante şi că rădăcinile ei pornesc din ficat. Exerciţiul tigrului este util pentru a depăşi stările mentale defavorabile provocate de teamă şi ostilitate, de ineficienţă sau de lipsă de ambiţie. Aceste atitudini mentale dăunătoare sunt considerate ca un rezultat al unor dezechilibre metabolice cauzate de proasta funcţionare a ficatului. Exerciţiul este deci recunoscut pentru a vindeca şi a dezintoxica ficatul, pentru a calma nervii prea încordaţi, pentru a echilibra funcţiile vezicii biliare şi pentru a dezintoxica creierul şi celulele organismului.

Puterea tigrului se dezvăluie prin capacitatea sa de a captura victima făcând un salt asupra ei şi doborând-o la

pământ. Drept urmare, postura tigrului este o imitaţie a „saltului” pe are îl face tigrul pentru a-şi doborî victima.

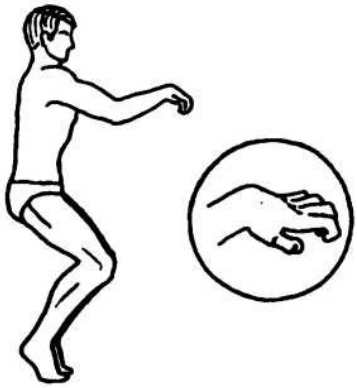


FIGURA 6. Exerciţiul tigrului începeţi exerciţiul stând în picioare, nemişcat. Respiraţi adânc de câteva ori imaginându-vă că sunteţi un tigru. Când aţi intrat bine în rol, îndoiţi uşor genunchii, sprijiniţi-vă pe vârful picioarelor şi ridicaţi braţele în faţa dumneavoastră până vor ajunge la poziţia orizontală. Păstraţi ghearele ascunse ca şi cum v-aţi fi aruncat să prindeţi ceva. Păstraţi această poziţie atâta timp cât puteţi să vă imaginaţi, fără a face efort, că sunteţi un tigru. Repetaţi această poziţie de câte ori puteţi fără să simţiţi oboseala.

EXERCIŢIUL URSULUI

Asemeni dragonului şi tigrului, ursul este un animal foarte puternic, căruia îi place însă să se şi distreze. Urşii mănâncă bine, se odihnesc bine şi se plimbă într-o parte şi în alta fără să se grăbească; ei sunt mai degrabă leneşi şi deloc agresivi. De obicei urşii sunt lăsaţi în pace şi toată lumea evită să-i enerveze pentru că au putere, curaj şi capacitatea de a se descotorosi de orice adversar potenţial. Urşii îi reprezintă pe acei oameni care au reuşit să atingă un nivel ridicat de confort fizic şi material – oamenii de afaceri importanţi instalaţi în spatele unor birouri impunătoare, de exemplu.

Exerciţiul ursului este recomandat pentru a stimula procesul de gândire, pentru a favoriza capacitatea de conceptualizare şi pentru a insufla un caracter decisiv luării hotărârilor.

Ursul este asociat clementului pământ, aşa încât aceste exerciţii acţionează asupra producerii de enzime de către splină-pancrcas şi asupra funcţionării muşchilor stomacului. În consecinţă, exerciţiul este recomandat pentru a combate o digestie proastă, hiperglicemia, hipoglicemia, diabetul.

Puterea şi forţa ursului devin evidente de îndată ce se ridică şi începe să meargă pe labele dinapoi. În această poziţie, caracteristica sa cea mai proeminentă devine şi cea mai evidentă: stomacul său care iese în relief şi îl împiedică să se ridice complet pentru a merge.

FIGURA 7. Exerciţiul ursului începeţi exerciţiul stând în picioare, nemişcat. Respiraţi adânc de câteva ori încercând să vă imaginaţi că sunteţi un urs. Păstraţi picioarele întinse, scoateţi burta înainte, lăsaţi-vă braţele să atârne în faţă şi păşiţi încet. Procedând astfel, veţi simţi mişcarea abdomenului dumneavoastră şi, în acelaşi timp, o stimulare a întregii regiuni splină-pancreas.

Continuaţi să mergeţi astfel atâta timp cât imaginea ursului rămâne bine întipărită în mintea dumneavoastră. Repetaţi exerciţiul de câte ori consideraţi că este necesar.

EXERCIŢIUL VULTURULUI

Pentru vechii daoişti, vulturul în zbor – din cauza numeroaselor sale calităţi divine cum ar fi tăcerea, calmul şi invizibilitateareprezenta spiritul. Dar vulturul este şi un vânător desăvârşit. Se avântă fără efort şi urcă foarte sus fără să lase să-i scape privirii sale pătrunzătoare nici cel

mai mic detaliu al peisajului deasupra căruia zboară. Inteligenţa, vigilenţa şi agilitatea vulturului devin manifeste atunci când zboară.

Vulturul este asociat cu elementul metal, aşa că exerciţiul vulturului stimulează plămânii, epiderma şi intestinul gros.

Acest exerciţiu este foarte bun pentru a depăşi melancolia, disperarea şi depresiunea nervoasă care pot rezulta din probleme pulmonare sau care le pot cauza. (Faptul că atâţia poeţi şi scriitori romantici ai literaturii occidentale au suferit de tuberculoză nu este de loc o coincidenţă.) Exerciţiul este recomandat pentru tratarea emfizemului, a astmului şi a problemelor pielii. (Daoiştii considerau pielea ca pe al treilea plămân.)

Vulturul se caracterizează prin marile-i aripi desfăcute care îl menţin fără greutate foarte sus, în aer. Nu trebuie uitat că vulturul în zbor are ochii deschişi şi vede absolut tot.

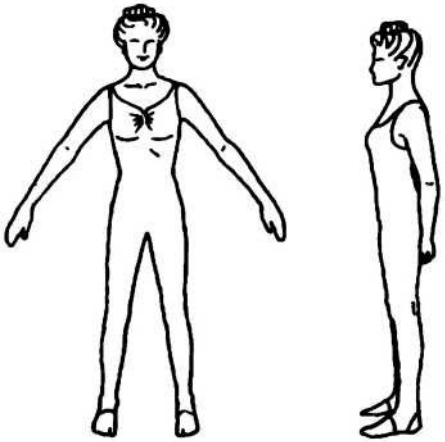


FIGURA 8. Exerciţiul vulturului începeţi exerciţiul vulturului stând în picioare, nemişcat. Respiraţi adânc de câteva ori imaginându-vă că sunteţi un vultur.

Când vă veţi simţi într-adevăr că un vultur, începeţi să păşiţi încet păstrându-vă braţele uşor depărtate de o parte şi de alta a corpului sau împreunându-vă mâinile la spate. Continuaţi să mergeţi imaginându-vă că sunteţi un vultur care pluteşte fără niciun efort pe un cer albastru,

divin. Ar trebui să aveţi corpul perfect destins, iar spiritul şi ochii larg deschişi pentru a putea vedea totul fără să fiţi nevoiţi să vă concentraţi în mod special asupra unui lucru.

Continuaţi exerciţiul atâta timp cât mintea dumneavoastră poate să rămână concentrată. De îndată ce acest lucru nu mai este posibil, sprijiniţi-vă şi apoi începeţi din nou. Deşi puteţi executa acest exerciţiu oriunde şi oricând, el va fi foarte eficient dacă îl veţi executa în aer liber, după masa de seară.

EXERCIŢIUL MAIMUŢEI

Pentru vechii daoişli, maimuţa antropoidă încarna activitatea nelimitată, curiozitatea şi libertatea de acţiune. Maimuţa este tot timpul în mişcare, fie că este pe pământ, fie că sare din creangă în creangă, fie că ţopăie ici şi colo. Nicio convenţie culturală nu îi împiedică mişcările.

Maimuţa este asociată clementului apă, aşa încât exerciţiul maimuţei stimulează funcţiile rinichilor şi ale vezicii urinare. Acest exerciţiu este recomandat persoanelor care se simt îngrădite sau prizoniere ale unor circumstanţe decurgând mai ales dintr-o lipsă de libertate. Daoiştii consideră că libertatea de acţiune îşi are sediul în rinichi. Exerciţiul maimuţei este recomandat de asemenea şi pentru orice problemă care priveşte rinichii, vezica şi sistemul urinar.

FIGURA 9. Exerciţiul maimuţei

Personificând libertatea de acţiune, maimuţa invită la un exerciţiu liber ca stil, în sensul cel mai larg al cuvântului. Este preferabil să executaţi acest exerciţiu singur pentru că prezenţa oricărei alte persoane poate împiedica libertatea de expresie.

Începeţi exerciţiul în picioare sau aşezat. Respiraţi adânc de câteva ori imaginându-vă că sunteţi o maimuţă. Când iluzia va fi completă, descălţaţi-vă, scoateţi-vă hainele şi începeţi să acţionaţi ca o mică maimuţică. Aşezaţi-vă pe podea, gheinuiţi-vă într-un fotoliu, executaţi mici salturi, săriţi în sus sau lăsaţi-vă să atârnaţi cu capul în jos; pe scurt, faceţi toate mişcările pe care le puteţi face fără efort sau oboseală.

Acest exerciţiu se execută într-un stil absolut liber, toate mişcările trebuie să fie rezultatul impulsurilor şi fanteziilor care vă trec prin minte. Maimuţele mai au obiceiul să se frece şi să se scarpine. Nu vă sfiiţi să le imitaţi, concentrându-vă în special pe regiunea rinichilor.

CELE OPT EXERCIŢII DIRECŢIONALE

Cum toate elementele universului ocupă spaţiu, ele sunt, prin forţa lucrurilor, direcţionale. Şi cum facem cu toţii parte din univers, suntem cu toţii influenţaţi de spaţiu, ceea ce înseamnă că şi noi suntem direcţionaţi. Directivitatea este un fenomen care se manifestă în prezenţa unor forţe electrice iar aceste forţe electrice există pretutindeni pentru simplul fapt că ele sunt o proprietate a atomilor. Ele sunt, de exemplu, mijlocul prin care doi magneţi se atrag sau se resping. Ele sunt de asemenea mijlocul prin care un magnet slab este întărit. Pentru a „reîncărca” forţele electrice ale organismului, acesta trebuie să fie corect orientat – adică elementul de „reîncărcat” să fie corect aşezat în raport cu elementul „de reîncărcare”.

De exemplu, pentru ca inducţia magnetică să se producă, polul nord al unui magnet trebuie să fie aşezat lângă polul sud al altui magnet. În cazul magneţilor, ca şi în cazul altor substanţe, „reîncărcarea” consistă într-o rearanjare a atomilor sau a grupurilor de atomi care face să crească energiile electrice.

După ce au făcut experienţe repetate asupra proprietăţilor energizante ale directivităţii, daoiştii au elaborat cele opt exerciţii direcţionale care permit energizarea corpului omenesc. Aceste exerciţii – care

constau în a executa mişcări potrivite în direcţii potrivite – au fost călcate după cele opt trigrame ale PaKua (BA GUA). Daoiştii le-au numit cele Opt Bucăţi de Brocart. (Cuvântul „brocart" a fost întrebuinţat pentru a arăta generaţiilor viitoare cât de preţioase erau aceste exerciţii.) Ele mai sunt numite şi cele „opt exerciţii direcţionale" sau „cele opt exerciţii energizante".

Înainte de a executa aceste exerciţii, determinaţi cu ajutorul unei busole, direcţia nord a polului magnetic în raport cu locul în care vă aflaţi dumneavoastră (direcţia nord de pe busolă şi nu polul nord de pe axa de rotaţie a pământului). Vă veţi servi de această direcţie ca punct de reper atunci când veţi executa exerciţiile.

Exerciţiile se efectuează după cum urmează:

Nord-vest

Pentru a executa exerciţiul în direcţia nord-vest, aşezaţi-vă cu faţa spre nord-vest. Rămâneţi în poziţia verticală şi îndepărtaţi picioarele astfel încât tălpile să ocupe o poziţie perpendiculară pe direcţia umerilor. Orientaţi degetele de la picioare spre înăuntru: asta va înlătura presiunea care se exercită asupra extremităţii nervilor din călcâie şi împiedică orice dezechilibru. Imaginaţi-vă apoi că ridicaţi o halteră de o greutate medie (pentru a evita să faceţi un efort excesiv). Păstrând picioarele bine întinse, aplecaţi-vă ca şi cum ar urma să ridicaţi o halteră imaginară. Ridicaţi-o până la înălţimea mijlocului, apoi ridicaţi-o până deasupra capului, cât mai sus cu putinţă. Încercaţi să vă imaginaţi că ridicaţi în mod real această halteră. Repetaţi exerciţiul de câte ori doriţi. El vă va mări forţa fizică şi va avea un efect binefăcător asupra plămânilor şi a intestinului gros.

FIGURA 10. F.exerciţiul în direcţia nord-vest

Nord

Pentru a executa exerciţiul în direcţia nord. Întoarceţi-vă trunchiul în direcţia nord. Îndepărtaţi mult picioarele. Prefaceţi-vă apoi că trageţi o săgeată cu arcul. Ţintiţi întâi spre dreapta, apoi spre stânga. Veţi mişca capul, braţele şi trunchiul dar picioarele vor rămâne nemişcate.

Imaginaţi-vă cât mai real cu putinţă că întindeţi coarda unui arc şi că trageţi o săgeată. Repetaţi exerciţiul de câte ori doriţi. El este util pentru plămâni, rinichi, intestinul gros, vezica urinară, epidermă şi oase.

FIGURA 11. Exerciţiul în direcţia nord

Nord-est

Aşezându-vă cu faţa spic nord-est. aplecaţi-vă şi atingeţi degetele de la picioare cu degetele de la mâini. Păstraţi picioarele întinse şi îndoiţi cât mai mult mijlocul şi bazinul. Imaginaţi-vă apoi că sunteţi un munte. Puteţi rămâne în această poziţie cât doriţi. Acest exerciţiu este bun pentru splină-pancreas, muşchi şi digestie.

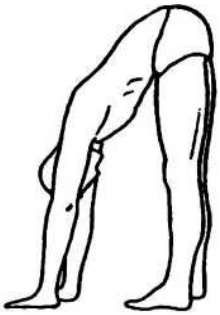


FIGURA 12. Exercițiul în direcția nord-est

Est

Dimineaţa, aşezaţi-vă în picioare cu faţa spre soare, deci orientaţi către est. Îndepărtaţi picioarele astfel încât tălpile să fie perpendiculare pe direcţia umerilor. Orientaţi degetele de la picioare înspre înăuntru şi închideţi ochii. Păstrând braţele pe lângă corp, răsuciţi partea superioară a corpului spre dreapta, apoi spre stânga, întoarceţi capul odată cu corpul şi lăsaţi-vă ochii să-şi imagineze sursa de căldură radiantă emisă de soare. Păstraţi tălpile nemişcate. Obligaţi-vă mintea să urmărească toate aceste mişcări, fără să piardă niciun moment continuitatea. Repetaţi exerciţiul de câte ori doriţi. Este indicat pentru nervi, pentru ficat, ochi şi vezica biliară, dar şi pentru a scădea în greutate.

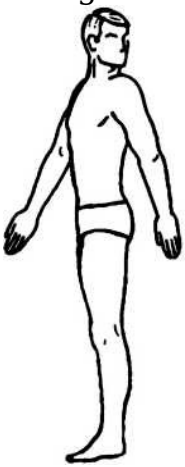


FIGURA 13. Exerciţiu în direcţia est FIGURA 14. Exerciţiu în direcţia sud-est Sud-est

Staţi în poziţie verticală, cu faţa spre sud-est, cu picioarele depărtate astfel încât tălpile să fie perpendiculare pe direcţia umerilor. Orientaţi degetele de la picioare înspre înăuntru şi ridicaţi-vă pe vârfuri. Lăsaţi în jos călcâiele. Repetaţi acest exerciţiu de şapte ori la rând. Puteţi efectua chiar mai multe serii. Fiţi foarte atenţi ca mintea să rămână concentrată la ceea ce faceţi. Exerciţiul este bun pentru nervi, ficat, vezică biliară şi inimă.

Sud

Aşezându-vă cu faţa spre sud, executaţi o rotaţie a coapselor ca şi cum aţi avea un cerc în jurul mijlocului. Puteţi schimba direcţia în care învârtiţi cercul. Fiţi foarte atenţi ca mintea să vă rămână concentrată la ceea ce faceţi. Continuaţi să executaţi acest exerciţiu atâta timp cât doriţi. El este bun pentru organele sexuale.

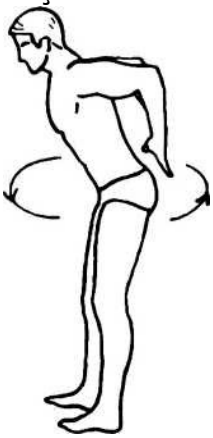


FIGURA 15. Exerciţiu în direcţia sud

FIGURA 16. Exerciţiu în direcţia sud-vest

Sud-Vest

Cu faţa spre sud-vest, aşezaţi-vă în poziţie de luptă. Îndoiţi uşor genunchii. Îndoiţi uşor braţele şi închideţi pumnii. Deschideţi larg ochii, ca şi când aţi fi furioşi. Cum mentalul trebuie să se unească cu fizicul, lăsaţi-vă mintea să se unească cu corpul dumneavoastră. Rămâneţi în această poziţie cât timp doriţi. Acest exerciţiu este bun pentru sistemul digestiv, plămâni şi nervi.

Vest

Cu faţa spre vest, în poziţie verticală, îndepărtaţi picioarele, astfel încât tălpile să fie perpendiculare pe direcţia umerilor.

FIGURA 17. Exerciţiu în direcţia vest

Orientaţi degetele de la picioare uşor spre înăuntru. Ridicaţi un braţ în aer. Lăsaţi – să cadă la loc şi ridicaţi celălalt braţ. Încercaţi să nu mişcaţi abdomenul. Lăsaţi-vă mintea să urmărească aceste mişcări. Repetaţi exerciţiul ori de câte ori doriţi. El calmează durerile din partea inferioară a spatelui, durerile din umeri, problemele rinichilor şi problemele de coloană vertebrală. Aceste exerciţii sunt puţin riguroase şi pot fi executate oriunde şi oricând. Orice persoană – o femeie casnică, un conducător de întreprindere, un soldat sau un atlet – îşi poate energiza corpul şi spiritul în numai două minute. Iar când corpul este energizat, problemele îşi pierd din importanţă, corpul este mai rezistent şi totul pare dintr-odată mai simplu.

CELE DOUĂSPREZECE EXERCIŢII ALE ZODIACULUI

Viaţa înseamnă să trăieşti iar a trăi este o funcţiune. Această funcţiune este descrisă de o formulă daoistă care se exprimă matematic după cum urmează:

Presupunând că f = funcţiune o = organ e = energie atunci f = o – e

Pentru ca să existe funcţiune, trebuie să existe organ şi energie. Un organ fără energie este un organ mort. Iar

energia pură fără organ este o fantomă. Viaţa nu va avea semnificaţie sau funcţiune, decât dacă organul şi energia vor fi prezente simultan. În afară de numeroasele metode pentru exploatarea şi utilizarea energiei, pentru echilibrarea sistemelor de organe, daoiştii au elaborat şi metode pentru conservarea echilibrului energetic al unor organe specifice. Aceste metode se bazează pe utilizarea timpului măsurat după ceasornicul bioritmic care ne permite să înlăturăm dezechilibrele împrăştiind (slăbind) energia sau tonificând (întărind) energia.

Bioritmul, care este numit adesea ceasornicul biologic, este mecanismul de reglare al circulaţiei energiei în organism, în funcţie de măsuri de timp solară şi lunară. Termenul „biorimv înglobează toate conceptele care marchează pulsaţia inerentă şi firească care subîntinde toate aspectele funcţionale ale vieţii, într-un anumit fel, acest ritm îl considerăm ca dobândit pentru că-a fi conştient de el ar fi ca şi când am supraveghea constant fundamentul ritmic al respiraţiei. Cum bioritmul este mai degrabă de natură delicată şi fugitivă, îl vom înţelege mai uşor ca pe un concept dacă îi vom examina perturbaţiile.

Decalajul orar – adică consecinţa faptului de a trece brusc de la un fus orar ia altul constituie exemplul perfect pentru modul în care ritmul firesc al organismului este perturbai printr-o deplasare pe distanţă lungă într-un timp scurt. Este destul de greu să concep că organismul nostru poate funcţiona după un orar foarte strict atâta timp cât nu vom fi „scufundaţi” pe neaşteptate într-un mediu reglat de un orar diferit. Stresul care apare din cauza necesităţii de a ne adapta unui mediu în funcţie de timp ne face foarte conştienţi de orarul rigid la care sunt supuse funcţiile noastre fireşti.

După ce au observat foarte atent circulaţia energiei în organism, daoiştii au elaborat cicluri bioritmice care dădeau seama foarte precis de circulaţia energiei, de-a lungul circuitului meridian, în fiecare minut al zilei. Au descoperit astfel că fiecare dintre meridianele principale este supus unei perioade de două ore în cursul cărora

circulaţia energiei înregistrează o intensitate maximă. De exemplu, între orele 9 – 11 energia atinge punctul maxim în splină-pancreas, astfel încât aceasta este perioada în care splina-pancreasul lucrează cel mai mult. Între orele 11 – 13, energia activează meridianul inimii şi atinge în acelaşi timp nivelul cel mai scăzut în meridianul splină-pancreas. În cursul unei zile există douăsprezece „perioade" de energie, care corespund celor douăsprezece semne ale zodiacului. Tabelul de mai jos prezintă lista acestor perioade şi orele în care energia atinge nivelul maxim în fiecare dintre organe şi viscere, ca şi în meridianele corespunzătoare.

Tabelul 3. Ciclurile bioritmice

ora	
1 la 3	Ficat
3 la 5	Plămâni
5 la7	Intestinul Gros
7 la 9	Stomac
9 la 11	Splină-Pancreas
11 la 13	Inimă
13 la 15	Intestin Subţire
15 la 17	Vezică urinară
17 la 19	Rinichi
19 la 21	Vaso-constrictor al Inimii
21 la 23	Triplu încălzitor
23 la 1	Vezica biliară

Întrebuinţarea tabelului bioritmic se va dovedi deosebit de utilă pentru a determina care suni cauzele organice speciale ale unei tulburări şi pentru a echilibra nivelul de energie al acestui organ prin efectuarea unor exerciţii care vor împrăştia sau vor concentra energia. În funcţie de nevoile organismului. De exemplu, dacă insomnia vă ţine treaz în mod regulat între orele 1 şi 3 dimineaţa, o privire asupra tabelului vă va permite să stabiliţi că această insomnie este cauzată de o proastă funcţionare a ficatului sau a sistemului nervos. Efectele secundare ale insomniei – randament slab la muncă, oboseală, sentiment de culpabilitate etc – vor putea fi eliminate prin executarea exerciţiului adecvat pentru perioada care e cuprinsă între orele 1 şi 3 dimineaţa. Dacă suferiţi de constipaţie, cauza poate fi atribuită unor motive neaşteptate. Momentul recomandat şi determinat în acelaşi timp de bioritm se situează între orele 5 şi 7 dimineaţa. Dacă veţi respecta acest orar pentru scaun, nu veţi mai suferi efectele neplăcute pe care le pot provoca medicamentele, clismele, etc.

Exerciţiile recomandate pentru aceste probleme, ca şi pentru diverse alte probleme, sunt cele douăsprezece exerciţii ăla Zodiacului: Aceste exerciţii sunt prezentate după perioadele cărora le corespund, iată-le:

Dacă întâmplător vă treziţi în această perioadă de timp, aşezaţi-vă cu picioarele încrucişate şi încercaţi să vă priviţi vârful nasului. Ca să faceţi acest lucru, închideţi pe jumătate ochii. După câteva încercări veţi reuşi să vă vedeţi vârful nasului, închideţi-vă pumnii, prinzându-vă degetul mare în interior şi sprijiniţi-i apoi pe genunchi. (închiderea pumnilor permite conservarea energiei emise de degete.) Respiraţi adânc şi relaxaţi-vă. Repetaţi acest exerciţiu timp de 5 până la 30 de minute – cum vi se pare potrivit.

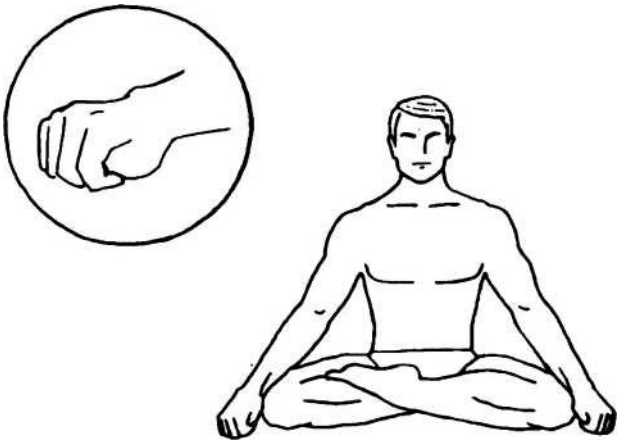


FIGURA 18. Perioada A

Perioada B (ora 3 la 5)

Dacă întâmplător vă treziţi în această perioadă de timp, aşezaţi-vă cu picioarele încrucişate sau în orice altă poziţie pe care o socotiţi confortabilă. Închideţi pe jumătate ochii şi priviţi-vă nasul. Pentru a executa acest exerciţiu, încrucişaţi-vă degetele pe ceafa, astfel încât podul palmelor să vă sprijine capul. Apoi clănţăniţi din dinţi. Inspiraţi şi expiraţi adânc de nouă ori. Repetaţi exerciţiul pe o perioadă care merge de la 5 la 30 de minute.

FIGURA 19. Perioada B

Perioada C (ora 5 la 7)

Acoperiţi-vă urechile cu palmele. Loviţi-vă uşor partea din spate a capului cu arătătorul sau cu degetul mare pentru a produce un sunet de lobă. Este ceea ce se numeşte „a bate toba cerească”. Număraţi-vă apoi respiraţia: inspiraţi şi spuneţi „unu”, expiraţi şi spuneţi

„doi”, inspiraţi şi spuneţi „trei”, etc. Executaţi acest exerciţiu foarte încet până ajungeţi la nouă. (Vom vorbi din nou, puţin mai departe, de acest exerciţiu.)

Aşezaţi-vă cu picioarele încrucişate. Serviţi-vă de mâini pentru a vă apuca cele două tibii şi pentru a sprijini astfel şi partea superioară a corpului dumneavoastră căreia îi veţi imprima o mişcare circulară. Descrieţi cercuri cât mai largi posibil. Mişcaţi-vă liber şi schimbaţi direcţia din când în când pentru ca să nu ameţiţi. Executaţi acest exerciţiu de mai multe ori.

FIGURA 21. Perioada D

Perioada E (ora 9 la 11)

Frecali-vă dinţii cu limba; asta vă va face să salivaţi. Păstraţi saliva până veţi avea gura plină. Clătiţi-vă apoi gura cu propria salivă aşa cum aţi face-o cu o apă de gură, la sfârşitul mesei. Înghiţiţi apoi saliva în trei etape. Repetaţi exerciţiul de mai multe ori. (Vom vorbi din nou, puţin mai departe, de acest exerciţiu.)

Scoateţi-vă hainele. Aşezaţi-vă într-o poziţie confortabilă. Inspiraţi şi apoi reţineţi aerul în plămâni. Frecaţi-vă mâinile puternic pentru a produce căldură şi apoi aplicaţi-le imediat pe spate, în regiunea rinichilor. Masaţi această regiune până când nu mai puteţi să vă ţineţi respiraţia. Respiraţi şi relaxaţi-vă. Repetaţi exerciţiul.

FIGURA 23 Perioada F

Perioada G (ora 13 la 15)

Pentru a executa acest exerciţiu aşezaţi-vă confortabil. Inspiraţi cât mai adânc cu putinţă. Simţiţi aerul care pătrunde în plexul solar, adică în regiunea abdominală. Imaginaţi-vă că buricul este punctul în jurul căruia vă concentraţi. Reţineţi-vă respiraţia pentru a păstra aerul în interiorul corpului. Încercaţi apoi să simţiţi un foc care arde în această regiune. Expiraţi. Exerciţiul este destul de greu de executat dar, încercând de mai multe ori. O să sfârşiţi prin a-l face destul de bine.

FIGURA 24. Perioada G

Perioada H (ora 15 la 17)

Prefaceţi-vă că ţineţi în mână o pedală de bicicletă (veţi avea astfel pumnii strânşi). Învârtiţi apoi pedalele în aşa fel încât o mână să fie sus atunci când cealaltă este în jos. Executaţi optsprezece tururi complete cu fiecare mână. Asta înseamnă că veţi fi făcut un exerciţiu complet. Puteţi, dacă doriţi, să repetaţi exerciţiul.

Aşezaţi-vă pe podea sau pe pat şi întindeţi picioarele în faţa dumneavoastră. Înnodându-vă degetele de la mâini deasupra capului, cu palmele întoarse înspre exterior, întindeţi-vă braţele cât mai mult spre tavan. Simţiţi cum muşchii spatelui şi ai părţilor exterioare se întind. Când vă veţi simţi obosiţi, sprijin iţi-vă mâinile pe cap. Respiraţi normal. Puteţi repeta exerciţiul ori de câte ori doriţi.

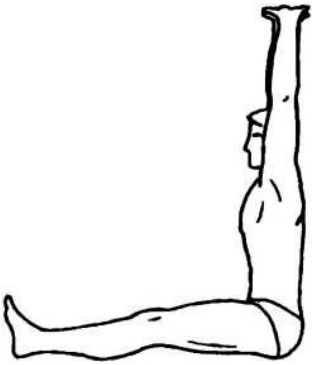


FIGURA 26. Perioada I

Perioada J (ora 19 la 21)

Aşezaţi-vă pe podea şi întindeţi-vă picioarele înaintea dumneavoastră. Întindeţi braţele înainte şi încercaţi să atingeţi degetele de la picioare. Încercaţi apoi să atingeţi talpa piciorului. Dacă nu reuşiţi să atingeţi degetele de la picioare, nu vă forţaţi. Relaxaţi-vă. Reluaţi poziţia aşezat iniţială. Bateţi uşor cu palma partea superioară a picioarelor, apoi partea inferioară şi coapsele. Relaxaţi-vă. Repetaţi exerciţiul de câteva ori. Veţi ajunge încetul cu încetul să atingeţi talpa piciorului. Rămâneţi în această poziţie cât mai mult timp cu putinţă, apoi relaxaţi-vă.

FIGURA 27. Perioada J

Perioada K (ora 21 la 23)

Urmaţi instrucţiunile pentru perioada E.

FIGURA 28. Perioada K

Perioada L (ora 23 la 1)

Urmaţi instrucţiunile pentru perioada G, numai că, ţinându-vă respiraţia, încordaţi muşchii rectului cât mai tare şi cât mai mult timp posibil. Încercaţi să vă imaginaţi că o senzaţie de furnicătură străbate, înspre în sus, coloana dumneavoastră vertebrală. Relaxaţi-vă şi expiraţi încet. Repetaţi exerciţiul de mai multe ori. Este destul de greu de efectuat însă veţi reuşi să-l stăpâniţi dacă îl veţi practica cu destulă asiduitate.

CELE DOUĂSPREZECE EXERCIŢII PENTRU NERVI

Acum două mii de ani, în timpul dinastiei Han, un occidental s-a dus în China şi şi-a consacrat întreaga viaţă studierii şi practicării daoismului şi a unei anumite forme de budhism. Acest bărbat, numit Dharma. a trăit în templu! Calului Alb, situat în capitala imperiului Han.

A scris o lucrare care se ocupa de nervi şi care sintetiza munca întregii lui vieţi. Lucrarea era alcătuită din câteva pagini de versuri ermetice care întuneca informaţiile esenţiale permiţând creşterea longevităţii. (în acele timpuri, informaţiile de acest gen erau ascunse celor ce ar fi putut să le trateze cu uşurinţă.)

În această lucrare, Dharma susţine că toate problemele omeneşti erau cauzale de probleme ale sistemului nervos şi că oamenii ar putea trăi mai mult dacă şi-ar modifica (înnoi) sistemul nervos. Propunând această teorie, Dharma a contribuit la extinderea cunoştinţelor umane despre sistemul nervos.

Nervii constituie o reţea complexă şi amănunţită de" cabluri de comunicaţii" care leagă creierul de organe şi organele unele de altele. Orice rupere a „cablului" determină un traumatism al corpului omenesc. De

exemplu, dacă o apăsare puternică obstrucţionează un nerv dintr-unul din degetele dumneavoastră, acesta se va atrofia şi va trebui să fie amputat. Pentru a supravieţui, celulele nervoase au nevoie de produşi chimici rezultând din interacţiunea altor celule iar funcţiile acestor alte celule depind de aceşti nervi. Din nefericire, după ce am împlinit douăzeci de ani, nervii noştri încep să se micşoreze şi să se întărească. Când nervii se deteriorează, impulsurile circulă într-un ritm mai lent. Iar când impulsurile nervoase sunt lente, procesele fizice şi mentale devin şi mai lente. Acesta este procesul de îmbătrânire. Tinerii sub douăzeci de ani au nervii elastici şi extensible

Pentru a ne menţine tineri, trebuie să ne supunem nervii unor exerciţii care le vor neutraliza stricăciunile şi le vor păstra flexibilitatea şi extensibilitatea. Dharma a conceput douăsprezece exerciţi – numite „cele douăsprezece exerciţii pentru nervi" care contribuie la menţinerea sistemului nervos flexibil şi extensibil. Mişcările asociate acestor exerciţii le amintesc pe cele ale T AI-CH1 CHUAN (TAI QI JUAN) dar baza teoretică pe care se sprijină diferă de cea pe care este bazat T'ai-CHI CHUAN. Deşi T'ai-CHI CHUAN derivă fără îndoială din exerciţiile pentru nervi (pentru că a fost fondat la 1700 de ani după acestea de CHANG SAN-FUNG

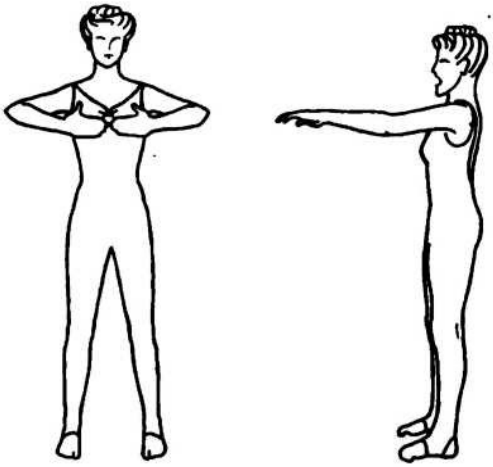
(ZHANG SAN FENG), un maestru daoist), el este întrebuinţat în special pentru luptă, în timp ce exerciţiile pentru nervi servesc la eliminarea stresului şi a tensiunilor şi la menţinerea sistemului nervos într-o stare bună.

Cele douăsprezece exerciţii pentru nervi unesc spiritul şi corpul în vederea relaxării. Dacă aţi încercat deja să vă folosiţi spiritul pentru a vă destinde complet corpul – un concept utilizat de maşinile de „biofeedback" ştiţi fără îndoială că relaxarea corpului este un lucru greu de obţinut. Pentru a destinde corpul cu ajutorul spiritului, este nevoie să-l goliţi pe acesta din urmă de orice gând. Această primă condiţie nu este prea uşoară pentru că spiritul este întotdeauna ocupat cu tot felul de gânduri. Recunoscând faptul că spiritul este întotdeauna foarte

activ, Dharma a hotărât să-l forţeze să execute o serie întreagă de mişcări care urmau să relaxeze, în acelaşi timp, spiritul şi corpul, pentru că relaxarea este întotdeauna prima etapă a unei atitudini de apărare. Dacă putem să apărăm sistemul nervos înnoindu-l înainte ca el să se deterioreze, putem să trăim mai mult şi să ne păstrăm tinereţea.

Deoarece fiecare exerciţiu conduce la următorul, este absolut obligatoriu să respectaţi ordinea în care ele trebuie efectuate. Cele douăsprezece exerciţii pentru nervi, prezentate în ordinea lor de executare, sunt următoarele:

1. Staţi în poziţie verticală, cu picioarele depărtate astfel încât să aveţi picioarele perpendiculare pe direcţia umerilor. Orientaţi degetele de la picioare către înăuntru. (Nu vă aşezaţi cu faţa spre sud atunci când efectuaţi acest exerciţiu.) Puneţi-vă palmele pe



piept astfel încât degetele arătător, mijlociu şi inelar de la cele două mâini să se unească deasupra timusului. Ascultaţi-vă bătăile inimii. Surâdeţi şi imaginaţi-vă că sunteţi o persoană modestă şi politicoasă. (Această mişcare destinde corpul, eliminând spiritul de contestaţie.)

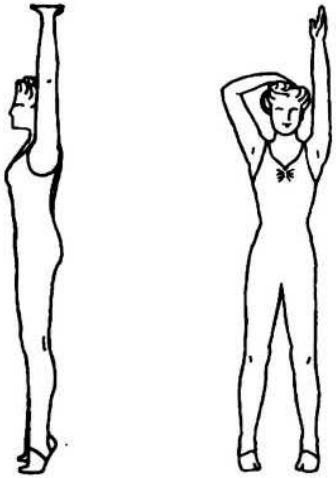
2. Păstrând prima poziţie, depărtaţi degetele de la picioare şi înfigeţi-le în podea ca şi cum ar fi nişte gheare care apucă ceva. Deschideţi gura şi priviţi în gol, ca şi cum

aţi fi idiot. (Deoarece idiotul nu se ocupă nici de cunoaştere, nici de desăvârşire personală, el este perfect relaxat). Întindeţi apoi mâinile înainte, cu podul palmelor orientat în jos şi cu degetele uşor îndoite. Rămâneţi în această poziţie.

3. Pentru a continua poziţia precedentă, ridicaţi-vă pe vârfuri. Strângeţi apoi din dinţi, înnodaţi-vă degetele şi, cu podul palmelor orientat către exterior, întindeţi braţele cât mai sus, deasupra capului dumneavoastră. Lăsaţi-vă uşor în jos până când călcâiele vor fi integral sprijinite pe podea.

4. Păstrând poziţia precedentă, puneţi-vă o mână pe cap pentru a-l împiedica să se mişte (lăsaţi cealaltă mână ridicată) şi mişcaţi-vă repede ochii într-o parte şi în alta. Repetaţi exerciţiul servindu-vă de cealaltă mână pentru a menţine capul nemişcat.

5. Dacă mâna pe care o ţineţi ridicată este mâna dreaptă, faceţi un pas înainte cu piciorul drept; dacă mâna pe care o ţineţi ridicată este cea stângă, faceţi un pas înainte cu piciorul stâng. Lăsaţi în jos mâna ridicată şi închideţi pumnul cu degetele în sus. (Atunci când



Închideţi pumnul, trebuie să plasaţi mereu degetul mare sub celelalte degete.) Mâna care vă menţinea capul se lasă uşor în jos pe laterală şi veţi închide pumnul cu degetele în jos. Ţineţi-vă privirea fixată deasupra

pumnului. Schimbaţi între ele poziţiile braţelor. Repetaţi de mai multe ori. Mişcările braţelor dumneavoastră ar trebui să semene cu mişcările braţelor în karate.

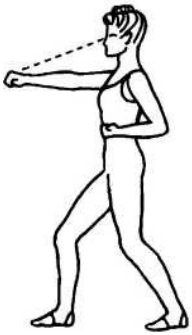


FIGURA 34. Poziţia a cincea

FIGURA 35. Poziţia a şasea

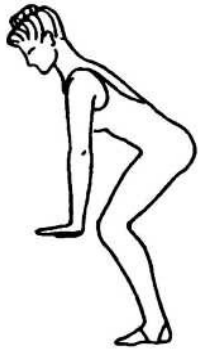
6. Reveniţi la prima poziţie, dar închideţi pumnii cu degetele înăuntru de-a lungul corpului. Deschideţi ochii mari ca şi cum aţi fi furios. Ridicaţi pumnii. Acum degetele vor 11 orientate în sus. Împingeţi, însă încet, ca şi cum aţi împinge pe cineva. Faceţi efortul să fixaţi privirea ochiului drept pe pumnul drept şi privirea ochiului stâng pe pumnul stâng. Duceţi-vă apoi braţele spre în spate, cu o mişcare rapidă şi puternică în aşa fel încât degetele pumnilor să fie din nou orientale în jos. Repetaţi acest exerciţiu de şapte ori. Relaxaţi-vă apoi tot corpul, inclusiv ochii.

7. Aşezaţi-vă o mână sub bărbie iar cealaltă pe ceafâi apoi întoarceţi capul într-o parte şi în cealaltă. Schimbaţi mâinile şi întoarceţi din nou capul într-o parte şi în cealaltă. Repetaţi exerciţiul de trei sau patru ori.

8. Reveniţi la prima poziţie. Aplecaţi-vă şi prefaceţi-vă că braţele dumneavoastră ar împinge ceva în jos. Lăsându-vă pe vine, imaginativă că vă împingeţi către podea. Ridicaţi-vă în picioare şi lăsaţi-vă din nou pe vine.

Executaţi acest exerciţiu de şapte ori.

9. Reveniţi la prima poziţie. Urmaţi instrucţiunile pentru exerciţiul cinci, dar arcuiţi pilişi simplu mâna în loc să închideţi pumnul şi păstraţi-vă braţele unul mai aproape de celălalt. Mişcaţi-vă braţele spre interior şi spre exterior, simţind efectele acestei mişcări asupra muşchilor braţelor şi ai spatelui. Relaxaţi-vă şi repetaţi exerciţiul.



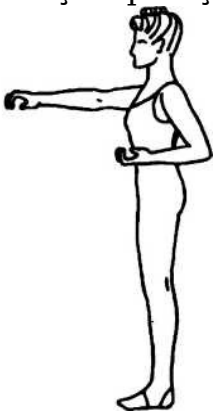
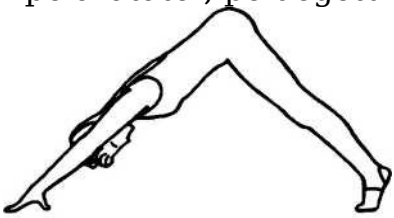


FIGURA 37. Poziţia a opta FIGURA 38. Poziţia a noua

10. Reveniţi la prima poziţie. Relaxaţi-vă şi aplecaţi-vă astfel încât să înaintaţi pe degetele de la mâini până când ajungeţi să vă sprijiniţi pe vârfurile picioarelor. Rămâneţi în această poziţie atâta timp cât puteţi. După un anumit timp, veţi putea încerca să înaintaţi sprijinindu-vă numai pe arătător, pe degetul mijlociu şi pe inelar.



11. Reveniţi la prima poziţie. Înnodaţi-vă degetele, aşezaţi-le pe ceafa şi aplecaţi-vă. Ţineţi ochii închişi când efectuaţi această mişcare. Ridicaţi-vă şi reveniţi la poziţia de la început.

FIGURA 40. Poziţia a unsprezecea

12. Menţinându-vă degetele înnodate pe ceafa, aplecaţi partea superioară a corpului spre înainte şi întindeţi un picior spre înapoi. Păstraţi celălalt picior îndoit înainte. Serviţi-vă apoi de piciorul îndoit pentru a reveni la poziţia verticală, apoi la poziţia din primul exerciţiu. După ce v-aţi pus mâinile pe inimă, aţi terminat seria de exerciţii.

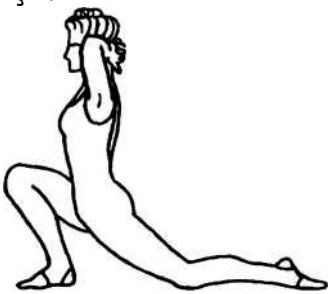


FIGURA 41. Poziţia a douăsprezecea.

EXERCIŢIUL CERBULUI PENTRU BĂRBAŢI

Cele cinci exerciţii inspirate de animale, cele opt exerciţii direcţionale, cele douăsprezece exerciţii ale Zodiacului şi cele douăsprezece exerciţii pentru nervi reprezintă exerciţii de vindecare generală. În afară de aceste exerciţii, Dao al «vitalizării mai propune aproximativ încă o mie de exerciţii care energizează şi fortifică părţi sau anumite regiuni ale corpului, adresându-se unor probleme de sănătate specifice. Paragrafele care urmează se ocupă în amănunt de cea mai mare parte a acestor exerciţii.

Cu mii de ani în urmă, înţelepţii daoişti au ales din ansamblul animalelor trei animale vestite pentru longevitatea lor: cerbul, cocorul şi broasca ţestoasă. Unul dintre cele trei animale – cerbul – era la fel de vestit

pentru isprăvile sale sexuale şi reproductive. Învăţaţii au studiatcu multă atenţie comportamentul cerbului care părea să aibă o contribuţie importantă la realizarea isprăvilor respective. Au constat că cerbul îşi excită anusul mişcându-şi coada. După ce au studiat rezultatele pe care le dădea acest exerciţiu, daoişlii i-au adoptat fără ezitare principiul şi l-au modificai pentru a-i adapta la om. Aşa a apărut exerciţiul Cerbului.

Exerciţiul Cerbului realizează şase obiective importante. În primul rând, el întăreşte ţesuturile organelor sexuale. În al doilea rând, el ia energie de la şase din cele şapte glande ale organismului şi le îndreaptă spre glanda pineală, pentru a stimula spiritualitatea. (Există un traseu hormonal care pleacă de la prostată, trece prin glandele suprarenale şi continuă până la celelalte glande.) Simultan, circulaţia sanguină din regiunea abdomenului se va accentua. Acest flux sanguin favorizează transportul substanţelor nutritive şi a „forţei de viaţă X energie) conţinută în spermă în tot restul organismului.

Atunci când energia ajunge la glanda pineală. persoana simte un frison sau o senzaţie de furnicătură care urcă, de-a lungul coloanei vertebrale, până la cap. Această senzaţie dă. nici mai mult nici mai puţin, impresia unui orgasm. Dacă simţiţi o senzaţie oarecare în regiunea glandei pineale. fără ca totuşi să simţiţi furnicătura în mijlocul spatelui, nu vă neliniştiţi. Sensibilitatea dumneavoastră va creşte odată cu practicare exerciţiului. După un timp oarecare, dacă tot nu reuşiţi să simţiţi circulaţia energiei, asta va însemna că există alte probleme de care trebuie să vă ocupaţi mai întâi.

Auto-determinarea este cel de-al treilea avantaj pe care îl putem obţine practicând exerciţiul Cerbului. Dacă una dintre cele şapte glande ale sistemului nu funcţionează la întreaga capacitate, energia care circulă de-a lungul coloanei se va opri la nivelul acestei glande. Acest lucru indică o slăbiciune a glandei, căreia va trebui să-i acordăm în acest caz o atenţie specială. De exemplu,

dacă timusul funcţionează prost, energia ajungând la această glandă, va înceta să circule şi problema va dăinui atâta timp cât timusul nu va fi vindecat. După ce timusul va începe să funcţioneze normal, energia va putea continua să urce de-a lungul coloanei vertebrale, până la glanda pineală. Dacă simţiţi energia urcând până la cap în timp ce executaţi exerciţiul Cerbului, aceasta înseamnă că cele şapte glande funcţionează bine şi că organismul dumneavoastră nu cunoaşte niciun blocaj de energic. Pe de altă parte, dacă, executând exerciţiul Cerbului, nu simţiţi nimic, asta înseamnă că există undeva un blocaj. Cu toţii putem ajunge să simţim mişcarea energiei în organismul nostru dar pentru asta trebuie ca energia să nu Ile blocată prin nicio proastă funcţionare.

Cel de-al patrulea avantaj al exerciţiului Cerbului este că el măreşte capacităţile sexuale şi permite bărbatului să prelungească relaţia sexuală, în timpul unei relaţii normale, prostata se umple cu spermă până când ajunge la dimensiunea sa maximă înainte ca ejacularea să se producă, în timpul ejaculării prostata se goleşte de coţinulul ei printr-o serie de contracţii. Apoi, relaţia sexuală ia sfârşit. Deoarece bărbatul nu mai are nimic de ejaculat şi cum este incapabil să provoace contracţii sau să se menţină în erecţie (pentru că a pierdut energia în timpul ejaculării), el nu mai poate continua să facă dragoste. Totuşi dacă foloseşte exerciţiul Cerbului pentru a pompa sperma afară din prostată în doze mici şi dacă o pompează în cealaltă direcţie, adică în celelalte glande şi în vasele sanguine, el poate prelungi relaţia sexuală.

În circumsatanţe normale, atunci când exerciţiul Cerbului nu este folosit în timpul unei relaţii sexuale, va II periculos să întrerupi orgasmul sau să prelungeşti relaţia prin mijloace obişnuite. Atunci când se utilizează mijloace obişnuite, prostata rămâne umflată pentru o perioadă mai lungă de timp, fără să fie uşurată prin contracţiile ejaculării, şi va rămâne aşa până când sperma va fi evacuată în vasele sanguine. Ori, prostata seamănă un pic cu un elastic: trebuie să i se permită să revină la forma lui

iniţială pentru că o întindere continuă va sfârşi prin nu-l face să-şi piardă elasticitatea. Atunci când prostata îşi pierde elasticitatea, că funcţionează mai puţin bine pentru că a suferit stricăciuni. Aşa că exerciţiul Cerbului nu numai că ne permite să ne prelungim orgasmul şi relaţia sexuală ci protejează şi prostata permiţând evacuarea spermei.

Cel de-al cincilea avantaj pe care îl procură exerciţiul Cerbului este o acumulare de energie sexuală. Acest efect se obţine asigurând producerea şi echilibrul secreţiilor glandelor suprarenale şi ale glandelor sexuale, în special.

Adesea, atunci când o persoană simte o atare creştere a energiei sale sexuale, ea are tendinţa să încerce să-şi înmulţească isprăvile sexuale. Daoismul deschide efectiv această posibilitate, dardaoiştii consideră promiscuitatea ca pe o violare a legilor fireşti ale vindecării. Orice activitate practicată excesiv determină o slăbiciune sau o epuizare a energiei. Pe de altă parte, dacă ducem o viaţă sexuală normală şi activă. fără să facem nimic pentru a recupera energia pe care am pierdut-o în timpul relaţiilor sexuale, vom sfârşi nici mai mult nici mai puţin prin a ne epuiza. Secretul unei tinereţi veşnice este foarte simplu: trebuie să păstrăm o rezervă de energie fiind atenţi să ne păstrăm organele sexuale în perfectă stare. Iar acesta este unul dintre efectele exerciţiului Cerbului. (Există şi un tratat special despre modul de a canaliza adecvat energia sexuală în exces – în capitolul despre relaţiile şi raporturile sexuale. Cum nu putem discuta amănunţit despre acest subiect în lucrarea de faţă, vă recomand să consultaţi cartea intitulată *Dao al* sexologieunde veţi găsi informaţii mai ample.)

Exerciţiul are ca al şaselea efect întărirea muşchilor anusului şi ai rectului. Pe măsură ce o persoană îmbătrâneşte, deschizătura anusului tinde să se destindă şi să devină flască. Este. de altfel, ceea ce explică faptul că multe persoane în vârstă sau care nu-şi mai pol folosi nervii ce controlează anusul (ca urmare a unei paralizii sau a unei crize oarecare) au adesea probleme de incontinenţă. Atunci când muşchii anusului sunt atrofiaţi sau slăbiţi, pot

să apară şi să se dezvolte mai repede unele boli cum ar fi hemoroizii sau cancerul la prostată. În concluzie, secretul pentru a rămâne tânăr până la o vârstă înaintată este să-ţi exersezi aceşti muşchi pentru a-i păstra puternici.

La bărbat, prostata se găseşte în spatele muşchilor anusului. Atunci când muşchii sfâncterieni se contractă, prostata va fi stimulată şi întărită. Aceasta contribuie la prevenirea unui număr mare de boli asociate prostatei (sau le face să se resoarbă), cum ar fi hipertrofia cauzată de o utilizare excesivă sau proastă funcţionare datorată unei slăbiciuni sau cancerului. Acest exerciţiu constituie deci o binecuvântare pentru bărbaţii trecuţi de 40 de ani la care problemele de prostată au tendinţa să se manifeste destul de frecvent.

Exerciţiul Cerbului este, în acelaşi timp, un exerciţiu fizic, mental şi spiritual. El contribuie la ameliorarea capacităţilor sexuale ale unui bărbat favorizând acumularea unor rezerve de energie în organismul său. Practicarea acestui exerciţiu măreşte şi intensifică fertilitatea. Şi, cu timpul, procesele mentale vor fi şi ele stimulate astfel încât se ajunge adesea la capacităţi psihice sporite şi la o senzaţie din ce în ce mai puternică de calm interior, una dintre condiţiile prealabile ale dezvoltării centrilor spirituali pe care îi posedă o persoană.

INSTRUCŢIUNI PENTRU EXERCIŢIULUI CERBULUI LA BĂRBAŢI

Acest exerciţiu poate fi efectuat în poziţia în picioare, aşezat sau culcat. Faceţi acest exerciţiu dimineaţa când vă sculaţi şi seara înainte de culcare.

Prima etapă:

(Această etapă are ca scop stimularea producerii de spermă.)

1. Frecaţi-vă puternic palmele una de cealaltă. Asta le va încălzi pentru că energia corpului se deplasează până la mâinile şi palmele dumneavoastră.

2. Cu mâna dreaptă, apucaţi-vă testiculele în aşa fel încât palma să le acopere în întregime. (Este de preferat să vă dezbrăcaţi pentru a face acest exerciţiu.) Nu exercitaţi

niciun fel de apăsare puternică. Nu trebuie să simţiţi decât o apăsare uşoară şi căldura pe care o degajă mâna dumneavoastră.

3. Aşezaţi palma mâinii stângi pe regiunea pubisului. Ia circa doi centimetri sub buric.

4. Exercitând o apăsare uşoară pentru a acumula căldură în regiunea pubisului, faceţi aceeaşi mişcare de rotaţie cu mâna stângă, în sensul acelor ceasornicului sau în sens invers, de optzeci şi una de ori la rând.

5. Frecaţi-vă din nou puternic mâinile una de cealaltă.

FIGURA 42. Exerciţiul Cerbului pentru bărbaţi

3. Începeţi din nou contracţiile anale. Repetaţi exerciţiul de câte ori puteţi, fără să simţiţi oboseală. La început veţi simţi probabil că nu vă puteţi contracta muşchii sfincterului decât preţ de câteva secunde. Nu vă lăsaţi descurajat şi insistaţi. După câteva săptămâni vă veţi simţi în stare să vă menţineţi contractaţi muşchii sfincterului pentru o bucată destul de lungă de timp, fără efort şi fără cea mai mică oboseală.

NOTA A: Când efectuaţi a doua etapă a acestui exerciţiu, trebuie să vă concentraţi asupra senzaţiei de furnicătură (asemănătoare unui şoc electric) care urcă de-a lungul traseului celor şase glande. Această senzaţie nu

durează decât câteva fracţiuni de secundă şi se produce în mod natural. Nu încercaţi să vă impuneţi senzaţia cu ajutorul imaginilor mentale.

Unele învăţături lasă să se înţeleagă că ar trebui să ne întrebuinţăm gândurile pentru a favoriza sau a ghida circulaţia energiei. Persoanele care fac aceste sugestii înţeleg totuşi greşit natura energiei.

Există şase forme de energic: energie mecanică, energic termică, energie sonoră, energie radiantă, energic atomică şi energie electrică. Şi totuşi, energia electrică a omului este radical diferită decât cea pe care o întrebuinţăm în casă, de pildă. Curentul electric pe care îl avem într-o casă oscilează în general în jurul a 60 de hertzi; la om. ea numără 49.000.000 de hertzi. Această a doua cifră reprezintă aproximativ jumătate din cifra care este asociată luminii, care se deplasează cu o viteză de 186.000 mile pe secundă. Atunci când omul începe să gândească, să respire sau să invoce imagini pentru a ajuta energia să ajungă la destinaţie, energia electrică va fi ajuns deja la destinaţie. Gândurile noastre, respiraţiile noastre sunt prea încete pentru a ghida valul de energie electrică.

De fapt, ceea ce se produce la nivelul inconştientului nu era sortit să fie pus sub controlul conştientului. Dacă spiritul se amesteca în ceva pe care nu avea sarcina să-l controleze, stimulând sau ghidând energia electrică prin evocarea unor imagini sau cu ajutorul gândirii, de exemplu, el poate provoca grave prejudicii fizice şi mentale. Intervenţia spiritului în intensificarea naturală a energiei poate provoca schizofrenia, leziuni cerebrale şi alte probleme. Daoiştii numesc aceste calamităţi „dezintegrarea spic Rău”. Am văzut eu însumi producându-se aceste dezintegrări, atât în Orient cât şi în Occident.

Exerciţiul Cerbului este extrem de sigur, cu condiţia să nu-i adăugăm tehnici asociate cu alte învăţături. Pentru a impresiona mai tare, diferite tehnici incompatibile sunt adesea amestecate unele cu altele pentru a crea tehnici aparent spectaculare; numai că rezultatele sunt, în mod

curent, dezastruoase. Lao-Tscu (LAO ZI) a spus: „Calea mea este simplă şi uşoară*”. Autenticele metode daoiste sunt şi ele simple şi uşoare.

NOTA B: Pentru a determina dacă exerciţiul Cerbului produce sau nu efecte asupra prostatei dumneavoastră, efectuaţi următorul test: Urinând, încercaţi să opriţi de tot scurgerea urinei contractând muşchii anusului. Dacă reuşiţi, exerciţiul este eficient în cazul dumneavoastră.

NOTA C: Dacă se întâmplă o erecţie în timp ce efectuaţi exerciţiul, aşezaţi degetul mare de la mâna care înconjoară testiculele la baza penisului, alături de pubis, şi apăsaţi puternic, masând în acelaşi timp regiunea puhisului cu cealaltă mână. Această mişcare va încetini valul de sânge către penis şi va maximaliza acumularea de energie în glandele sexuale. (Dao al sexologiei se ocupă de problema unui orgasm satisfăcător care nu este însoţit de o ejaculare pentru a controla pierderea de energie în timpul masturbării sau al relaţiilor sexuale. Aceste învăţături insistă asupra faptului că nu este de dorit să se meargă până la ejaculare de pe urma acestui exerciţiu, sau în diferite alte momente, în afară de cazul în care vrem să procreem, pentru că aceasta face să se risipească energia care a început să se acumuleze datorită exerciţiului. Daoismul preconizează întrebuinţarea acestei energii pentru ridicarea spiritualităţii, pentru ca omul să ajungă într-o bună zi să-şi satisfacă pe deplin aspiraţiile sale fizice, mentale şi spirituale.)

NOTA D: Concentraţi-vă întotdeauna asupra a ceea ce faceţi.

Măsuri de higienă adecvate trebuie luate atunci când efectuăm acest exerciţiu. Trebuie să găsim în fiecare zi timp pentru a ne spăla tot corpul, inclusiv flecare orificiu al acestuia. Conveţiile sociale ne învaţă să ne spălăm bine faţa, gura şi dinţii. Dar neglijăm adesea orificiul anal datorită tabuuri lor sociale legate de această regiune particulară a anatomiei noastre. C urâţaţi-vă întotdeauna cu grijă anusul şi organele genitale pentru a împiedica acumularea de microbi sau de materii fecale, ceea ce

poate antrena infecţii, cancere, hemoroizi şi alte slăbiciuni în această regiune a corpului.

În legătură cu acest aspect, raportaţi-vă şi la exerciţiul de adorare a soarelui.

O presiune se exercită asupra prostatei atunci când este uşor masată prin contractarea muşchilor anusului. (Ne putem reprezenta anusul ca pe un mic motor care pompează prostata.) Stimulată astfel, prostata începe să secreteze hormoni cum ar fi endorfina care produce un efect euforic natural. Atunci când prostata este supusă spasmelor se produce un orgasm. Contractând şi relaxând rând pe rând anusul în timpul exerciţiului Cerbului, simţim o euforie naturala ca cea legată de faptul de a fi alergat 20 de km, dar fără să fim obligaţi să suportăm efectele secundare.

Între alte lucruri, aceste exerciţii vindecă şi previn hemoroizii şi pot face să dispară problemele prostatei cum ar fi slăbiciunile, hipertrofia şi cancerul. Întăreşte extremităţile nervoase din jurul pubisului şi a penisului şi poate fi întrebuinţat pentru a elimina diferite probleme de impotenţă şi ejaculare prematură. Contractarea muşchilor anusului contribuie şi la mărirea volumului glandului, ceea ce îi permite bărbatului să cunoască senzaţii mult mai plăcute în timpul relaţiilor sexuale.

Este absolut necesar să învăţăm să ne controlăm muşchii anusului dacă vrem să ajungem mai târziu să stăpânim exerciţiile interne de meditaţie şi respiraţie. Ne putem imagina că aceşti muşchi funcţionează exact ca o uşă. Ei izolează partea superioară a corpului şi permit energiei să se îndrepte spre canalul abdominal şi să se acumuleze acolo. Fără această acumulare de energie, va fi imposibil să stimulăm în mod adecvai organele sexuale şi celelalte glande. Este deci absolut indispensabil să ajungem să controlăm aceşti muşchi dacă vrem să ne întărim suficient sistemul pentru a putea, mai apoi, să ne energizăm centrii spirituali.

EXERCIŢIUL CERBULUI PENTRU FEMEI

Avantajele pe care femeile le pot avea practicând

exerciţiul Cerbului sunt, în acelaşi timp, numeroase şi importante.

Daoismul pune la dispoziţia femeii un mijloc de a elimina problemele legate de menstruaţie chiar în plin ciclu. Aceste probleme cuprind starea de proastă dispoziţie, retenţia apei, blocajele hormonale, crampele şi scurgerile sanguine anormale. (O scurgere săracă este un semn de blocaj şi de otrăvire a organismului. Un ciclu care încetează brusc, fără influenţa exerciţiului Cerbului, este un semn de boală.)

Exerciţiul întăreşte muşchii rectului şi previne sau vindecă hemoroizii. În plus, el previne sau elimină tulburările vaginale cum sunt infecţiile, pierderile sanguine, inflamaţia colonului şi leucoreea. În sfârşit, face să se accentueze circulaţia sanguină în organele sexuale şi energizează regiunea pubisului.

Vaginul are numai de câştigat de pe urma exerciţiului Cerbului. El devine mai strâmt, mai substanţial şi mai flexibil. O femeie care a născut copii va putea, efectuând acest exerciţiu, să provoace mai multă plăcere partenerului ei în timpul relaţiilor sexuale. (O naştere poate lăsa în urmă un vagin foarte alungit, ceea ce va face ca partenerul ei să nu se poată bucura decât de senzaţii mult mai slabe la nivelul penisului.) Practicând exerciţiul Cerbului, o femeie poate să-şi energizeze şi să-şi întărească vaginul.

În plus, exerciţiul stimulează producerea naturală de hormoni estrogeni pe care îi face să se răspândească peste lot: în vagin, în uter, în sâni şi în ovare. O creaştere a nivelului hormonilor estrogeni poate să atenueze considerabil simptomele menopauzei şi poate să stimuleze întinerirea. Binefacerile exerciţiului Cerbului sunt cunoscute de mii de ani. F.1 permite celor care îl practică să-şi meţină un aspect tânăr. Documentele istorice arată ca femeile vestite pentru frumuseţea lor practicau exerciţiul cu regularitate. Un avantaj în plus este dai de faptul că surplusul de estrogeni este produs pe cale naturală iar corpul îi echilibrează cu ajutorul altor substanţe.

Faptul că hormonii estrogeni sunt produşi pe cale naturală este foarte important. Organismul ştie care este cantitatea de estrogeni de care are nevoie în fiecare moment. Un medic care administrează hormoni estrogeni sintetici – adică un medicament care nu este echilibrat cu ajutorul celorlalte substanţe pe care le prezintă în mod normal organismul – nu poate cunoaşte cantitatea de hormoni pe care trebuie să o conţină sângele. Nivelul hormonilor în sânge se schimbă de la o oră la alta şi ar fi imposibil de urmărit. În plus, hormonii estrogeni sintetici vor provoca probleme, mai devreme sau mai târziu, din cauza unor doze prea mari sau prea mici. Corpul ştie cel mai bine ce cantitate de hormoni trebuie să fie eliberată pentru că posedă detectori foarte sensibili care se găsesc în alertă în fiecare minut al zilei.

Acest exerciţiu oferă, de asemenea, oricărei tinere femei fertile un mijloc sigur de a-şi elimina ciclul, profitând în acelaşi timp de celelalte numeroase binefaceri pe care acest exerciţiu le poate procura.

În mod normai, în fiecare lună, stratul exterior al peretelui utérin se umfla datorită vaselor sanguine care aşteaptă implantarea oului fertilizat. Dacă oul este fertilizat de spermă, ei se lipeşte de peretele plin de sânge şi bogat în substanţe nutritive şi începe să le invadeze. Absorbind substanţele nutritive conţinute în sânge, oul prolllă fără încetare, până când devine un bebe perfect dezvoltat. Dacă oul nu este fertilizat, implantarea nu are loc şi peretele elimină sângele devenit inutil. Aşa încât, în fiecare lună, în perioada ciclului, se pierd mari cantităţi de sânge şi substanţe nutritive.

Exerciţiul Cerbului face să înceteze această pierdere de sânge în fiecare lună. Unele femei ezită să-şi lase ciclul să dispară, crezând că acest lucru lui este natural. De fapt. nu există niciun motiv de nelinişte. Întreruperea ciclului nu are nimic straniu: menstruaţia încetează brusc în momentul menopauzei şi în timpul sarcinii şi a alăptatului.

Atunci când o femeie este gravidă, corpul absoarbe instinctiv cantitatea de sânge şi o îndreaptă spre oul în

creştere. Sângele şi energia care s-ar fi pierdut în mod normal în timpul menstruaţiei sunt întrebuinţate în special de glandele sexuale în avantajul latului.

După naştere, dacă mama îşi alăptează copilul, menstruaţia nu va reveni imediat pentru că sângele necesar va 11 îndreptai către sâni, unde se va transforma în lapte.

AVERTISMENT: Atunci când ciclul menstrual al unei femei este întrerupt, aceasta devine puţin susceptibilă de a rămâne însărcinată. Şi totuşi, datele istorice arată că, imediat ce o femeie încetează să practice exerciţiul Cerbului, menstruaţia se reinstalează şi ea poate să se gândească la perspectiva unei sarcini mai sănătoase, într-un astfel de caz, întreruperea menstruaţiei nu are niciun efect permanent, femeile nu ar trebui să practice exerciţiul Cerbului în timpul sarcinii pentru că energia generată de exerciţiu combinată cu stimularea accentuată a organelor sexuale care decurge de aici, pot declanşa o naştere înainte de termen.

INSTRUCŢIUNI PENTRU EXERCIŢIUL CERBULUI LA FEMEI

Executând cele două etape ale acestui exerciţiu, „simţiţi” focul sau energia acumtilându-se în glandele dumneavoastră sexuale şi simţiţi acest foc sau această energie urcând de-a lungul coloanei vertebrale până la sâni şi până la cap. (Nu încercaţi să faceţi să apară imagini în mintea dumneavoastră pentru a ajuta această energie în mişcarea ei ascendentă. Ca să aflaţi de ce, aveţi amabilitatea şi consultaţi instrucţiunile referitoare la exerciţiul Cerbului la bărbaţi.) Uniunea dintre spirit şi corp constituie o condiţie prealabilă a funcţionării armonioase şi puternice a energiei vitale. Iar scopul divin este de a conduce această energie până la glanda pineală, în cap.

Efectuaţi acest exerciţiu dimineaţa, la sculare, şi seara înainte de a merge la culcare. Dacă vă este imposibil să respectaţi acest orar, va fi suficient să-l executaţi o singură dată pe zi.

Prima etapă:

1. Aşezaţi-vă astfel încât să puteţi apăsa călcâiul unuia dintre picioarele dumneavoastră pe deschizătura vaginului. Trebuie să apăsaţi destul de tare pentru a simţi o apăsare continuă şi destul de puternică pe clitoris. Dacă nu puteţi să vă plasaţi piciorul în această poziţie, atunci aşezaţi un obiect rotund şi destul de dur – o minge de tenis, de pildă – pe deschizătura vaginului. (Veţi simţi desigur o senzaţie agreabilă cauzată de stimularea energiei genitale şi de degajarea subsecventă de energie sexuală.)

2. Frecaţi-vă puternic palmele una de cealaltă. Asta vă va încălzi mâinile pentru că energia corpului dumneavoastră se va deplasa până în mâinile şi palmele dvs.

3. Aşezaţi-vă mâinile pe sâni şi simţiţi cum căldura mâinilor dvs. pătrunde în piele.

4. Frecaţi-vă încet sânii, executând o mişcare circulară spre exterior. Mâna dreaptă se va mişca în sensul contrar acelor de ceasornic, în timp de mâna stângă se va deplasa în sensul acelor ceasornicului.

5. Frecaţi-vă sânii efectuând această mişcare circulară de cel puţin 36 de ori (dar nu mai mult de 360 de ori), de două ori pe zi. (Trebuie să subliniem faptul că o femeie nu mai are nevoie să execute 360 de rotaţii cu mâinile dacă a reuşit să-şi întrerupă ciclul. Ea este cea mai în măsură să ştie care este momentul cel mai potrivit pentru a întrerupe menstruaţia sau pentru a o reinstala. Menstruaţia va reapărea îndată ce practicarea acestui exerciţiu va fi întreruptă.)

NOTA A: Această mişcare de rotaţie a mâinilor spre exterior se numeşte dispersie şi contribuie la prevenirea sau la vindecarea chisturilor şi a cancerului la sân. Putem inversa mişcarea mâinilor şi să descriem cercuri înspre interior. Mâna dreaptă se mişcă atunci în sensul acelor ceasornicului, în timp ce mâna stângă se deplasează în sens contrar acelor ceasornicului. Această mişcare este numită stimulare şi are drept efect creşterea volumului sânilor.

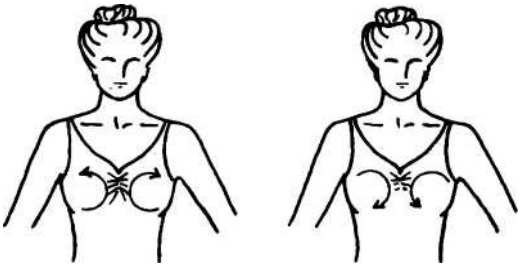


FIGURA 44 a a. Dispersie 44 b b. Stimulare

Etapa a doua:

Acest exerciţiu poate îl executat în poziţia aşezat sau culcat.

1. Începeţi prin a contracta muşchii vaginali şi ai anusului ca şi cum aţi încerca să închideţi aceste două orificii. Încercaţi apoi să împingeţi rectul către în sus în interiorul corpului, contractând şi mai mult muşchii anusului.

Dacă executaţi corect acest exerciţiu, veţi avea impresia că aerul urcă în rectul şi vaginul dumneavoastră. Păstraţi aceşti muşchi contractaţi cât mai mult timp, atâta

timp cât o faceţi fată efort.

2. Relaxaţi-vă şi apoi repetaţi contracţiile anale şi vaginale. Executaţi exerciţiul de câte ori doriţi. La început, o să vă fie destul de greu să executaţi primele serii de contracţii ale vaginului şi ale anusului; cu timpul însă, veţi reuşi să măriţi numărul contracţiilor pe care le puteţi face şi durata lor.

NOTA A: Când efectuaţi aceste contracţii, puteţi să vă introduceţi un deget în vagin pentru a-i determina puterea.

NOTA B: Buzele vaginului sunt sensibile, aşa că trebuie masate şi stimulate în timpul exerciţiului Cerbului. De asta şi este necesar să vă aşezaţi fie pe un călcâi, fie pe o minge. Apăsările efectuate cu degetele au în acelaşi timp scopul să maseze şi să stimuleze buzele vaginului.

NOTA C: O femeie care găseşte că este prea obositor să întrebuinţeze în acelaşi timp ambele mâini pentru a-şi freca sânii, va putea să şi-i frece unul după celălalt, folosind mâna din partea opusă sânului, în timp ce cealaltă mână se va odihni. Mâna liberă va putea eventual servi la stimularea deschiderii vaginului, în locul călcâiului. Mai există şi o altă metodă pentru a executa acest exerciţiu: ea consistă în a lăsa bărbatul să stimuleze sânii femeii în timp ce aceasta exercită, cu mâna, o presiune asupra vaginului. După cum puteţi constata, exerciţiul Cerbului este foarte flexibil şi îl puteţi uşor adapta, în funcţie de preferinţele dvs. personale.

NOTA D: Când executaţi exerciţiul Cerbului, evitaţi să vă atingeţi mameloanele. Mameloanele unei femei sunt foarte sensibile şi pol şi foarte uşor stimulate mai mult decât trebuie. O femeie care face acest exerciţiu corect va constata, de altfel, că mameloanele sale sunt mult mai sensibile.

NOTA E: Concentraţi-vă întotdeauna asupra a ceea ce faceţi.

Informaţiile furnizate în secţiunea precedentă asupra măsurilor de higiena care se impun se aplică şi femeilor. Trebuie să aveţi grijă să păstraţi anusul şi organele

genitale foarte curate, libere de microbi sau materii fecale. Ar fi indicat să vă raportaţi şi la exerciţiul de adorare al soarelui cât şi la alte exerciţii daoisle interne care contribuie la energizare regiunilor anale şi genitale ale corpului.

Atunci când exerciţiul este corect executai, practicantul simte o senzaţie agreabilă care se deplasează începând de la baza anusului şi urca de-a lungul coloanei vertebrale până ajunge în creştetul capului. Această senzaţie este rezultatul acumulării energiei sexuale şi al deplasării ei de-a lungul sistemului glandular, până la glanda pineală (care se află situată în partea superioară a capului), şi indică faptul că exerciţiul reuşeşte să întinerească întregul organism şi reuşeşte să-l menţină într-o stare de tinereţe continuă.

Este absolut indispensabil să învăţăm să ne controlăm muşchii anusului dacă vrem să ajungem mai târziu să stăpânim exerciţiile interne de meditaţie şi de respiraţie. Aceşti muşchi seamănă de fapt cu un fel de uşă. Ei izolează partea superioară a corpului şi permit energiei să se acumuleze în canalul abdominal. În absenta acestei acumulări de energie, va fi imposibil să stimulăm în mod adecvat organele sexuale şi celelalte glande. Este deci crucial să ajungem să controlăm aceşti muşchi dacă vrem să ne întărim suficient sistemul pentru a putea, mai apoi. să ne energizăm centrii spirituali.

EXERCIŢIUL CERBULUI ÎN POZIŢIA CULCAT

Dacă nu reuşiţi să efectuaţi exerciţiul Cerbului în poziţia aşezat, puteţi foarte bine să-l efectuaţi în poziţia culcat.

1. Începeţi prin a vă culca pe partea stângă. (Cum executare exerciţiului nu cere mult timp, vă puteţi întinde pe partea dreaptă sau pe partea stângă fără teama de a supune inima unui efort prea mare.)

2. Întindeţi foarte bine piciorul stâng. Îndoiţi apoi piciorul drept şi lăsaţi-l să se sprijine pe celălalt picior. Această poziţie relaxează bazinul şi vă permite să vă contractaţi mai uşor anusul şi rectul.

3. Lăsaţi-vă braţul stâng să se odihnească pe duşumea, cu mâna orientată în jos, foarte aproape de corp. Aveţi grijă să vă sprijiniţi capul pe o perniţă pentru a nu vă obosi sau forţa gâtul.

4. Executaţi mişcările descrise în instrucţiunile date mai înainte pentru exerciţiul Cerbului. (Puteţi să renunţaţi la a vă freca pubisul cu mâna dacă acest lucru vă deranjează prea tare. Principala binefacere pe care vi-o dă exerciţiul Cerbului este rezultatul contracţiilor muşchiilor anusului.)

FIGURA 45. Exerciţiul Cerbului în poziţie culcată.

5. Pentru a completa poziţia, întrebuinţaţi tehnica de respiraţie pe care aţi învăţat-o pentru a practica exerciţiul Cocorului. Repetaţi tehnica de respiraţie de 12 ori contractând în acelaşi timp muşchii anusului.

NOTA: Veţi dori poate să efectuaţi acest exerciţiu întinzându-vă la soare pentru ca lumina acestuia, care generează energic şi favorizează o bună stare de sănătate, să vă încălzească regiunea anală şi întregul corp. Aveţi amabilitatea să consultaţi (puţin mai departe în această carte) exerciţiul de adoraţie al soarelui care utilizează la maximum proprietăţile energizante şi germicide ale razelor de soare.

EXERCIŢIUL COCORULUI

Există în China o specie deosebită de cocori. Aceşti cocori, masculi sau femele, se deosebesc prin creasta lor roşie veninoasă. Otrăvurile pe care un cocor le-a ingerat de-a lungul vieţii se acumulează în creasta sa, ceea ce o face extrem de veninoasă. Soldaţii cu grad foarte mare din timpul primelor dinastii exploatau această caracteristică a creastei cocorului pentru a-şi demonstra credinţa faţă de prinţii lor. Cei care erau vrednici să poarte o creastă de cocor în jurul gâtului sau al unui braţ se bucurau de un respect atât de mare încât, pentru greşelile lor, nu erau pedepsiţi de tribunal; dacă aceşti oameni comiteau vreo

faptă reprobabilă, ei se sinucideau lingând creasta otrăvită. Otrăvurile conţinute în creastă erau destul de puternice pentru a ucide un bărbat cu o statură destul de impunătoare în numai câteva minute. Şi lotuşi, flecare particulă din creasta unui cocor trecea prin sistemul lui tară să-i facă nici cel mai mic rău. De fapt, cocorul cu creastă roşie era vestit pentru longevitatea lui.

Dat fiind caracterul toxic al regimului alimentar al cocorului – care consistă în principal în amfibieni şi în insecte – ceea ce v-am spus până acum este cel puţin de mirare. Diferite studii au permis însă să se aprecieze cu precizie cauza longevităţii cocorilor. La început s-a presupus că aceşti cocori aveau un sistem digestiv destul de puternic pentru a absorbi doze letale de toxine pe care mai apoi să le înmagazineze tară a-şi distruge celelalte organe. S-a descoperit apoi că sistemul lor digestif nu diferă prea mult de cel al altor păsări care acuzau o intoleranţă la otrăvuri. Vechii daoişti care au făcut aceste observaţii au tras concluzia că trebuia să existe altceva care să dea cocorilor capacitatea de a se apăra de toxine. Când daoiştii şi-au dat seama că poziţia unică a cocorilor – un picior îndoit lângă stomac, iar celălalt permiţându-i să stea în picioare, foarte drept – este ceea ce îi conferă cocorului caracteristicile sale foarte particulare, au elaborat exerciţiul Cocorului.

Într-adevăr. Cocorul îşi îndoaie un picior şi îl sprijină de stomacul său în aşa fel încât să exercite o apăsare asupra muşchilor săi abdominali şi asupra organelor sale, ceea ce are ca efect stimularea şi întărirea sistemelor sale digestiv, respirator şi circulator. Această poziţie nu-şi pierde nimic din eficacitate atunci când este adaptată pentru om. Deoarece intestinele umane sunt organe involuntare situate în regiuni la care nu se poate ajunge prin exerciţiile externe, imitarea poziţiei cocorului face cel mai mare bine sistemului digestiv. Oamenii imită poziţia cocorului executând un exerciţiu în picioare a cărei principală caracteristică este utilizarea diafragmei pentru a masa organele digestive şi intestinele.

Omul a suferit dintotdeauna de numeroase probleme abdominale, acute şi cronice – de constipaţie şi diarce, de ulcere, tulburări divertieulare şi de cancere ale stomacului, ale intestinului subţire şi ale colonului, ca să nu amintim decât câteva. Toate aceste boli sunt cauzate de o singură problemă – o slăbiciune într-una sau mai multe părţi ale sistemului digestiv. Atunci când un ţesut sau un organ acuză o slăbiciune, el devine mai vulnerabil în faţa bolii; cu cât slăbiciunea este mai accentuată, cu atât simptomele sunt mai violente. Şi cum sistemul digestiv este supus controlului muşchilor involuntari, avem nevoie să găsim un mijloc oarecare pentru a ajunge să controlăm aceşti muşchi şi aceste organe. Trebuie să forţăm stomacul, intestinele şi colonul să se mişte şi să lucreze în aşa fel încât să poată fi întăriţi. În mod normal, atunci când respiram, plămânii au tendinţa să se dilate spre exterior şi deci spre piept. Exerciţiul Cocorului forţează însă plămânii să se dilate în jos şi, pentru că intestinele nu au unde pleca, ele vor fi presate spre exterior, spre muşchii abdominali, formând astfel un mic ghem. Această mişcare elimină constipaţia şi favorizează absorbţia substanţelor nutritive, stimulând în acelaşi timp plămânii şi sistemul circulator. În acest fel, microbii care încearcă să invadeze organismul, nu mai găsesc un mediu propice în care să se instaleze şi să se înmulţească, pentru că mişcările de evacuare sunt de acum înainte prea puternice şi prea regulate. Organismul devine atunci mai puţin vulnerabil în faţa bolilor. Pe de altă parte, exerciţiul Cocorului face să crească circulaţia sanguină spre muşchii şi organele abdominale – ceea ce poate determina o scădere a colesterolului şi a nivelului grăsimilor acumulate. Datorită efectelor benefice asupra plămânilor, această poziţie contribuie şi la atenuarea astmului. Şi în sfârşit, pentru că plămânii şi epiderma lucrează împreună, într-un bloc, poziţia Cocorului poate contribui la reglarea problemelor pielii – erupţii şi inflamaţii cutanate, de exemplu.

O cauză importantă de slăbiciune şi de boală în organism este reprezentată de proastele obiceiuri respiratorii. Oamenii au tendinţa de a respira întrebuinţând numai jumătatea superioară a plămânilor, partea inferioară nefiind utilizată decât foarte rar. (Se întâmplă ca, în timpul unei autopsii, să se descopere că o persoană nu a utilizat niciodată lobii medii şi inferiori ai plămânilor ei. Aceştia sunt ca şi noi sau chiar atrofiaţi.) Aerul viciat care rămâne în părţile inferioare ale plămânilor, ca şi vaporii călduţi pe care îi conţin, creează condiţii necesare pentru ca microbii să se înmulţească, în afară de asta, pe lângă oxigen, azot, carbon etc, aerul pe care îl respirăm conţine şi energie. Depindem de aerul pe care îl respirăm nu numai pentru a obţine oxigen (care este necesar metabolismului nostru) ci şi energic, adică acea energie electrică fără de care organismul va slăbi

rapid şi va sfârşi prin a muri. Proaste obiceiuri respiratorii înseamnă şi o respiraţie prea rapidă care dăunează membranelor delicate şi care face să crească ritmul bătăilor inimii. O persoană care respiră prea repede îşi face singură rău pentru că se împiedică să obţină, de la aerul pe care îl respiră, substanţele nutritive de care are nevoie. Şi asta poate crea o serie întreagă de probleme – boală, dureri de cap, indigestii, ameţeli, o proastă circulaţie sanguină şi o îmbătrânire prematură. (Procesul de îmbătrânire se accelerează atunci când ritmul cardiac devine mai rapid. Şi cu cât stresul şi tensiunile se măresc, cu atât bătăile inimii devin mai rapide. Mai târziu, semnele de îmbătrânire încep să apară pe faţă, pentru că stresul şi tensiunile înăbuşesc celulele şi le împiedică să se hrănească.)

În consecinţă, este foarte important să ne corectăm proastele obiceiuri respiratorii. Respiraţia diafragmatică, aşa cum vă este propusă ea de exerciţiul Cococului, permite dilataţia completă a plămânilor precum şi absorbţia deplină a energiei conţinute în aerul pe care îl respirăm, obligând în acelaşi timp plămânii să facă exerciţii şi masând uşor organele interne. Exerciţiul Cocorului favorizează în acelaşi timp şi o mai bună circulaţie sanguină, scăzând ritmul cardiac. (Ritmul ideal este de 45 de bătăi pe minut – ritmul în care inima bate în timpul somnului.)

Ca să rezumăm, exerciţiul Cocorului este conceput pentru a întări organele care se află în interiorul trunchiului. Deşi aceste organe sunt controlate de sistemul nervos autonom sau involuntar, exerciţiul Cocorului ne permite să echilibrăm energia care circulă, favorizând o funcţionare mai regulată a acestor organe.

INSTRUCŢIUNI PENTRU EXERCIŢIUL COCORULUI

Acest exerciţiu poate 11 executat din poziţia în picioare, aşezat sau culcat pe spate.

1. Începeţi prin a vă freca puternic mâinile una de cealaltă; asta le va încălzi, făcând ca energia organismului să fie condusă spre degete şi palme.

2. Aşezaţi-vă mâinile, cu palmele spre în jos, pe partea inferioară a abdomenului; astfel încât să fie plasate de o parte şi de alta a buricului.

3. Păstraţi gura închisă şi respiraţi numai pe nări.

4. Începeţi să expiraţi încet, producând o uşoară apăsare cu mâinile, aşa încât să produceţi o adâncitură în abdomen. Această mişcare împinge, fără să forţeze prea tare, aerul afară din partea inferioară a plămânilor. (în acest caz, mâinile îndeplinesc exact aceeaşi funcţie ca şi piciorul cocorului.) Ajunşi la această etapă a exerciţiului, imaginaţi-vă că toate particulele de aer ies din plămânii dvs., antrenând odată cu ele toate microorganismele pe care le aveţi în plămâni.

5. După ce aţi expirat întreaga cantitate de aer din plămânii dvs., inspiraţi încet încă o dală. Inspirând, umflaţi-vă abdomenul înspre exterior astfel încât să arate ca o minge, încercaţi să nu lăsaţi să se umfle şi pieptul, servindu-vă numai de muşchii din partea inferioară a abdomenului.

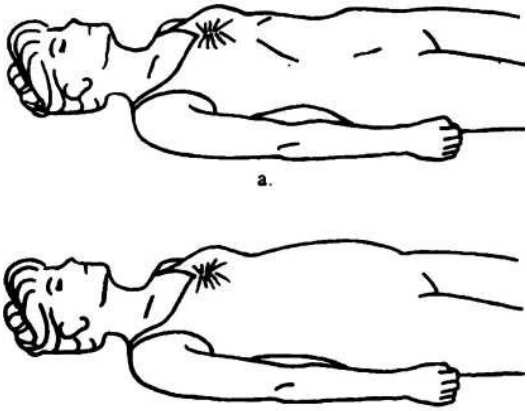


FIGURA 46 a şi 46 b. Exerciţiul Cocorului

6. O expiraţie completă, urmată de o inspiraţie, reprezintă o tură de respiraţie. La început, nu veţi reuşi să efectuaţi decât două sau trei ture de respiraţii în timpul unei şedinţe. Cu timpul însă, ar trebui să ajungeţi până la 12 ture de respiraţii pe şedinţă.

NOTA A: Nu este necesar să vă forţaţi nici la

inspiraţie, nici la expiraţie. Practicând cu regularitate acest exerciţiu, veţi ajunge să dilataţi şi să contractaţi abdomenul iară prea multă dificultate, respirând foarte încet. I. a început vă veţi servi de mâini ca ghid, pentru a vă ajuta să învăţaţi exerciţiul. După ce veţi fi învăţat să stăpâniţi bine tehnica de respiraţie, nu veţi mai avea nevoie să vă serviţi de mâini. Trebuie întotdeauna să respiraţi foarte încet, atât de încet încât un fir de păr plasat în faţa nărilor dv. să nu se clintească nici când inspiraţi, nici când expiraţi.

NOTA B: După ce veţi fi ajuns să stăpâniţi bine exerciţiul Cocorului, veţi putea combina contracţia muşchilor anusului din exerciţiul Cerbului cu tehnica de respiraţie din exerciţiul Cocorului, ceea ce va da mult mai multă putere exerciţiului.

NOTA C: Concentraţi-vă întotdeauna asupra a ceea ce faceţi.

NOTA D: Femeile nu ar trebui să execute exerciţiul Cocorului atunci când sunt însărcinate pentru că mişcările de contracţie şi de dilataţie ale abdomenului pot cauza senzaţii neplăcute în această parte a organismului.

Cel mai bun moment pentru a executa exerciţiul Cocorului este dimineaţa, cu faţa spre soare, dacă acest lucru este posibil. Atunci când inspiraţi, simţiţi energia soarelui intrând în corpul dv; când expiraţi, simţiţi deşeurile şi toxinele ieşind din corpul dv.

Dacă decideţi să efectuaţi exerciţiul Cocorului seara, aceasta va avea ca efect masarea uşoară a organelor dumneavoastră interne, ceea ce va contribui la calmarea întregului organism care, relaxat, vă va asigura un somn liniştit şi recuperator.

Organul care profită cel mai mult de pe urma exerciţiului Cocorului este plămânul. Şi cum plămânii constituie unul dintre cele trei sisteme de filtrare din organism – permiţând evacuarea prin filtrare a deşeurilor gazoase şi a bioxidului de carbon – ei trebuie să funcţioneze perfect pentru ca organismul să-şi păstreze starea de sănătate. Iar pentru a păstra sistemul respirator

şi circulator în stare de sănătate, cel mai bun mijloc este să hrănim, să relaxăm şi să îngrijim respiraţia. Exerciţiul Cocorului vă va ajuta să învăţaţi din nou această formă de respiraţie pe care aţi practicat-o absolut firesc atunci când nu eraţi decât un bebeluş. Dacă lăsăm de o parte cântăreţii, cei mai mulţi dintre noi uităm, îmbătrânind, acest mod de a respira.

Veţi ajunge, poate, la stadiul în care veţi dori să practicaţi tehnica de respiraţie a exerciţiului Cocorului atât de încet încât o singură respiraţie completă vă va lua 10 minute. Numeroase persoane întâmpină mai multe dificultăţi cu inspiraţia decât cu expiraţia, în special în ceea ce priveşte tentativa de a le prelungi cât mai mult posibil. Cu un pic de exerciţiu însă, toată lumea poate ajunge să expire şi să inspire foarte adânc. Învăţând să respiraţi bine. veţi învăţa să vă controlaţi fiecare celulă a organismului şi să o ajutaţi să vă urmărească spiritul. În plus, dacă veţi reuşi să stăpâniţi cum trebuie această primă etapă a exerciţiului, veţi putea progresa mai uşor către cea de a doua etapă. În cursul căreia mişcarea mentală urmează calea lui Dumneazeu.

Şi, în sfârşit, aveţi interesul să învăţaţi să stăpâniţi corect exerciţiul Cocorului (ca şi pe cel al Cerbului) pentru că acest exerciţiu constituie fundamentul pe care se bazează tehnicile mai avansate de meditaţie şi respiraţie pe care veţi dori mai târziu să le practicaţi.

EXERCIŢIUL COCORULUI ÎN POZIŢIA ÎN PICIOARE

Acest exerciţiu seamănă cu exerciţiul Cocorului în poziţia aşezat, singura diferenţă fiind că este executat în poziţia în picioare. În afară de faptul că permite dezvoltarea unui simţ mai bun al echilibrului, acest exerciţiu stimulează sistemul nervos, fortifică organele interne şi măreşte flexibilitatea genunchilor, a gleznelor şi a articulaţiilor şoldului. Măreşte de asemenea circulaţia la nivelul gambelor şi al tălpilor şi face să dispară riscul cârceilor (în gambă şi în talpă), al varicelor şi al picioarelor reci.

1. Staţi în picioare, cu picioarele lipite, astfel încât

călcâiele şi degetele mari să se atingă.

2. Ridicaţi un picior şi frecaţi-l de pulpa celuilalt picior.

3. Ridicaţi încetul cu încetul piciorul de-a lungul gambei. Făcând o pauză după fiecare cinci sau zece centimetri, continuaţi mişcarea de frecare până când talpa va ajunge pe partea externă a coapsei celuilalt picior, cu călcâiul apăsând bazinul şi cu degetele de la picior orientate spre articulaţia şoldului.

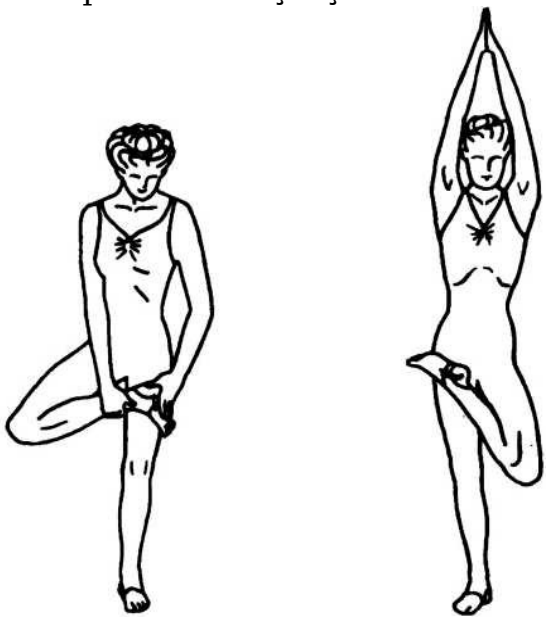


FIGURA 47 a şi 47 b. Exerciţiul Cocorului în poziţia în picioare

4. Masaţi apoi talpa piciorului cu mâna. Masaţi şi degetele de la picior pentru a stimula nervii piciorului şi pentru a activa circulaţia în această regiune.

5. Apoi ridicaţi încet braţele deasupra capului inspirând. Apropiaţi palmele cât mai mult posibil.

6. Respirând normal, rămâneţi în echilibru în această poziţie atâta timp cât o puteţi face iară efort.

7. Expirând, lăsaţi în jos braţele şi piciorul şi repetaţi exerciţiul cu celălalt picior.

8. Reluaţi încă odată cu fiecare picior.

La început, vă va fi poate greu să vă păstraţi

echilibrul dar, repetând cu regularitate, veţi reuşi să stăpâniţi poziţia care o să vi se pară din ce în ce mai uşoară.

Dezvoltarea progresivă a simţului echilibrului va avea numeroase efecte benefice asupra vieţii dv. de zi cu zi.

EXERCIŢIUL PLEXULUI SOLAR

Vechii daoişli credeau că organismul uman se află sub controlul a două creiere şi nu a unuia singur. În afară de creierul pe care îl cunoaşte toată lumea, situat în cap, ar mai fi existat şi un „creier situat în abdomen. Nervii sunt cei care reglează activitatea întregului corp. Ori. atunci când vorbim de nervi, ne gândim, ţârâ să mergem mai departe, la legătura lor cu creierul. Vechii daoişli asociau sistemul nervos cu un alt „creier" şi susţineau că acesta din urmă, situat în abdomen, era cel puţin lot atât de important ca şi creierul.

Astăzi, acest centru nervos abdominal poartă numele de „plex solar". Plexul solar, format dintr-o reţea importantă de celule nervoase, este situat în centrul pieptului, sub inimă şi în spatele stomacului. Fiind mai aproape de organele abdominale decât creierul, nervii asociaţi plexului solar iradiază spre aceste organe. Putem chiar afirma că legătura dintre plexul solar şi organele abdominale este mai directă şi mai intimă decât cea cu creierul, iată de ce vechii daoişti numeau plexul solar „creierul abdominal".

Acesta din urmă are sarcina de a menţine şi de a echilibra funcţiile organelor interne. Devenim conştienţi de prezenţa lui atunci când ne înfuriem, ne bucurăm, când suntem necăjiţi sau îndrăgostiţi, când urâm – pe scurt, ori de câte ori trăim o emoţie care emană de la organele interne. Emoţiile se nasc atunci când funcţiile unui organ sunt perturbate, dârele sunt resimţite în plexul solar şi sunt traduse prin reacţii fiziologice. Când apare o emoţie, plexul solar trebuie să restabilească echilibrul între organe şi să le corecteze disfuncţiile – o luptă resimţită dureros la nivelul plexului solar.

În gândirea daoistă, generarea şi perceperea sentimentelor sunt funcţii mai degrabă ale regiunii abdominale decât ale creierului. Creierul este un fel de bibliotecă în care toate datele (experienţe de viaţă, educaţie, cunoştinţe etc) sunt stocate. În termeni moderni, îl putem compara cu un computer central.

Funcţiile plexului solar afectează toate organele regiunii abdominale. Pentru daoişli, excitaţia este legată de inimă; mânia, de ficat; neliniştea, de splină-pancreas; necazurile, de plămâni; frica, de rinichi. În conformitate cu teoria celor cinci elemente, excitaţia excesivă este dăunătoare intestinului subţire, organelor sexuale, inimii şi vaselor sanguine; mânia afectează sistemul nervos, ficatul şi vezica biliară; neliniştea sau consideraţia excesivă afectează tonusul muscular, stomacul, splina şi pancreasul; prea multe necazuri afectează plămânii, intestinul gros, pielea şi părul; frica excesivă dăunează oaselor, rinichilor şi vezicii urinare. Asta nu înseamnă câtuşi de puţin că emoţiile sunt rele pentru organe; ele sunt mai degrabă adversari pe care Dumnezeu îi trimite pentru a modera plexul solar. Plexul solar constituie prima verigă a unui lanţ de influenţe care trece prin organe. Dacă organele interne vor fi sănătoase şi echilibrate, emoţiile vor fi şi ele la fel, în mod cu totul firesc. Pacea interioară nu poate fi impusă prin gândire sau raţionament cerebral. Ea provine dintr-o forţă interioară independentă de gândire.

Când plexul solar funcţionează bine, organele se refac foarte repede de pe urma stresului şi tensiunii şi continuă să funcţioneze bine. Numai dacă acest echilibru este distrus pot să apară următoarele probleme: insomnie, hipertensiune, boli cardio-vasculare, slăbiciuni şi crize cardiace, infarct, bronşită cronică, infecţie duodenală, ulcer, gastroenterilă, gastrită, constipaţie, diaree, lipsa absorbţiei (intestin subţire), dureri menstruale şi alte probleme legate de ciclu, impotenţă, etc.

Cum poate fi perturbat echilibrul plexului solar? Conform teoriei daoiste a celor două creiere, nou-născuţii au mai multe funcţii cerebrale în regiunea abdominală

decât în creier. Creierul lor este virgin, liber de toată această informaţie pe care adulţii o consideră necesară pentru supravieţuire; şi totuşi ei nu suferă aproape niciodată de bolile care îi afectează sau chiar îi omoară pe adulţi. Ca urmare a efectelor educaţiei artificiale şi a acumulării gradate de experienţe de viaţă, creierul lor se dezvoltă încetul cu încetul. Anumite culturi insistă pe memorizarea unui număr foarte mare de fapte şi insistă mai mult pe dezvoltarea cerebrală (raţională) decât pe cea internă (sentimente), ceea ce are ca efect înăbuşirea funcţiilor creierului abdominal, caic vor fi în curând uitate. Creierul devine o mare bibliotecă unde informaţia este stocată (creierul devine din ce în ce mai voluminos). De aici decurg o serie întreagă de probleme fizice şi mentale – aceste boli numite ale timpurilor moderne pe care le-am enumerat mai înainte. Negându-şi adevăratele emoţii, fiinţele omeneşti împiedică funcţiile plexului solar, ceea ce arc ca efect perturbarea funcţiilor organelor şi scurtarea vieţii. Semnul cel mai evident al unui plex solar atrofiat şi al tulburărilor care îl însoţesc este un pântece flasc. Acumularea de celule moarte, de deşeuri metabolice şi de ţesuturi adipoase indică faptul că plexul solara ajuns la un stadiu mai mult sau mai puţin avansat de atrofie. La copiii sănătoşi nu o să întâlniţi niciodată o burtă mare cu toate tulburările pe care ea le ascunde.

Adevăratele emoţii sunt situate mai degrabă în plexul solar decât în creier. Acesta din urmă nu face decât să înregistreze amintirea unei emoţii. Suntem greşii învăţaţi să ne folosim de puterea raţiunii – adică a raţionamentului cerebral – pentru a ne înăbuşii emoţiile. Făcând acest lucru împiedicăm plexul solar să funcţioneze normal, informaţiile stocate în creier devin confuze şi întunecă adevărata înţelepciune şi inteligenţă. Dacă analizăm societatea actuală ne dăm seama că întrebuinţarea raţiunii pentru reprimare a emoţiilor este nefastă. Această practică a dus la apariţia unui număr foarte mare de indivizi bolnavi fizic sau psihic.

Conform învăţăturilor daoismului, întrebuinţarea

raţiunii pentru reprimarea emoţiilor nu este o soluţie, în capitolul 55 din Tao-Te-King (DAO DE JING), Lao-Tseu (LAO ZI) spune că „pentru a rămâne sănătos şi pentru a trăi mult. omul trebuie să înveţe să se întoarcă la frageda lui pruncie”. Ceea ce înseamnă să redescopere creierul abdominal. Dezvoltarea celor două creiere trebuie să fie, cel puţin, echilibrată, lată etapele care vor îl urmate pentru a ajunge aici:

1. Echilibrarea organelor conform teoriei celor cinci elemente.

2. Dezvoltarea puterilor creierului abdominal astfel încât el să poată suporta o intensitate emotivă mai mare. Acest lucru pare radical opus celei mai mari părţi a învăţăturilor pedagogice şi religioase, dârei constituie unul dintre cele mai mari secrete ale daoismului.

Majoritatea religiilor şi a instituţiilor regulate de învăţământ ne spun cum să ne înăbuşim emoţiile cu ajutorul raţiunii. La prima vedere, raţionamentul artificial apare ca logic, rezonabil şi obiectiv şi este uşor să-l programăm în creier. Atunci însă când se prezintă o problemă complexă, acest tip de raţionament se dovedeşte inadaptat situaţiilor subiective. Creierul care nu mai ştie în cine sau în ce să aibă încredere, devine confuz şi frustrat. Este motivul pentru care auzim atât de des oameni care se plâng că inima lor este în conflict cu raţiunea lor. Pentru a găsi un sfat bun trebuie să ştii să cobori adânc în tine însuţi şi să-ţi descoperi adevăratele emoţii.

Conform daoismului, emoţiile adevărate – adică liniştite – sunt rezultatul funcţionării sănătoase şi echilibrate a organelor interne. În caz de hiperactivitate a unuia dintre organe, este greu să fii liniştit şi să găseşti o soluţie bună.

Mai multe din exerciţiile propuse în această carie constituie tehnici de dezvoltare şi echilibrare a organelor interne şi, prin urmare, a celor două creiere. Exerciţiul Cocorului şi numeroasele lui variante sunt mijlocul cel mai sigur pentru a atinge acest scop.

Anumiţi profesori de meditaţie îi învaţă pe oameni să-

şi încetinească activitatea cerebrală pentru a reduce siressul şi tensiunea. Meditaţia are ca efect să facă să înceteze temporar raţionamentul cerebral. Recent, mai multe organisme au recunoscut că stresul şi tensiunea sunt adversari de temut şi au recomandat membriilor lor meditaţia ca program de supravieţuire. Copleşiţi însă de simpatiile şi de dorinţele lor, mulţi oameni sunt incapabili să-şi încetinească creierul. Întrebuinţarea meditaţiei pentru a-i constrânge să facă acest lucru ar produce rezultate dezastruoase. Impunând creierului un nou mod de a gândi, vom cauza stress şi tensiuni suplimentare. În cel mai rău caz, asta poate declanşa schizofrenia.

Dar chiar dacă meditǎm în mod adecvat pentru a reduce stresul şi tensiunea, această activitate nu are ca efect întărirea plexului solar. Echilibrul dintre cele două creiere nu va îl niciodată atins.

În fapt, exerciţiul plexului solar este singura metodă fără efect secundar pentru a întări plexul solar, reducând în acelaşi timp în mod natural stresul şi tensiunea (fără a încetini însă creierul) şi pentru a echilibra cele două creiere.

Numele dat de daoişti plexului solar se traduce în franceză prin „focul care arde roata”. „Focul” înseamnă emoţia, iar „roata”, plexul solar. După cum credeau cei vechi, acest exerciţiu fortifică adevăratele emoţii în cavitatea abdominală. Aţâţând acest „foc”, contribuim la arderea tuturor bolilor asociate acestei regiuni a corpului, inclusiv diarcca, constipaţiile, balonările. diverticulita, cancerul şi încă multe altele.

FIGURA 48. Plexul solar FIGURA 49. Exerciţiul plexului solar

Pentru a evita să supra-încărcaţi creierul, învăţaţi să recunoaşteţi aceste semne înainte mergătoare: dureri de cap, torticoli, tensiune în umeri, confuzie, iluzii, uitări sau distracţie.

Durerile de cap sunt simptomul unei supra-încărcări cerebrale care semnalează un dezechilibru între cele două creiere. Tensiunile în umeri şi în gât indică faptul că nervii cei mai apropiaţi de creier sunt depăşiţi de această supra-încărcare. Dacă simţiţi simptomele mai sus menţionate, efectuaţi exerciţiul următor. El va calma nu numai problemele trecătoare ci şi condiţiile cronice care decurg dintr-un dezechilibru cerebro-abdominal.

Acest exerciţiu se poate efectua oriunde şi oricând.

1. În poziţia în picioare sau aşezat, plasaţi ambele mâini pe stomac. Priviţi drept înaintea dv. şi inspiraţi. Simţiţi cum aerul dilată stomacul.

2. Expiraţi. Expirând, întrebuinţaţi ambele mâini pentru a împinge stomacul către interior şi către în sus. Executând această mişcare, rotiţi încet partea de sus a toracelui, capul şi privirea cât mai spre stânga cu putinţă. În acelaşi timp, rotiţi bazinul către dreapta.

3. Inspiraţi şi reveniţi la poziţia de plecare. Slăbiţi încet presiunea exercitată de mâini pe stomac până când ele vor fi într-o stare de repaus deasupra pielii.

4. Expiraţi din nou. Expirând, rotiţi încet partea de sus a toracelui, capul şi privirea către dreapta. Apăsaţi din nou pe stomac în timp ce rotiţi bazinul spre stânga.

5. Inspirând, reveniţi la poziţia de plecare. Repetaţi de 4 până la 36 de ori.

NOTA A: Starea gâtului şi a umerilor determină de câte ori se poate efectua exerciţiul. Dacă simţiţi dureri în umeri, patru sau cinci repetiţii vor fi de ajuns până când durerea va dispărea. Apoi, cu timpul, măriţi progresiv numărul de repetiţii.

NOTA B: Executând exerciţiul, concentraţi-vă asupra plexului solar, situat în capul pieptului. Gradul de concentrare determină calitatea rezultatelor obţinute.

Aşezarea mâinilor pe abdomen ne ajută să ne

concentrăm, iar rotirea capului contribuie la relaxarea nervilor gâtului, ai umerilor şi ai creierului. Aşa cum puteţi să o constataţi, exerciţiul este conceput astfel încât să echilibreze cele două creiere în acelaşi timp.

Într-o bună zi, vice-preşedintele unei universităţi foarte cunoscute s-a prezentat în cabinetul meu. El lăsa să se vadă simptomele clasice ale unei întrebuinţări excesive a creierului şi suferea de aproape toate maladiile enumerate mai sus. Fusese supus mai multor intervenţii chirurgicale pentru probleme abdominale iar jumătate din ficatul său nu mai funcţiona. Acest om supravieţuia datorită tranchilizantelor; iar dacă ţinem cont de medicamentele pe care le lua împotriva hipertensiunii, a infarctului sau a insomniei, devenise o adevărată cutie cu pastile. A mărturisit că se simţea epuizat fizic şi mental, l-am recomandat exerciţiul plexului solar. A revenit pentru o consultaţie peste o săptămână şi mi-a mărturisit că, la început, nu avusese încredere în simplitatea exerciţiului. Cum starea lui dura însă de mai mulţi ani şi se înrăutăţea de la o săptămână la alta, era singura lui speranţă, în momentul în care 50% din simptomele lui au dispărut, a fost convins de eficacitatea exerciţiului, chiar dacă medicului său îi venea greu să-şi creadă ochilor. Câteva zile mai târziu, acesta din urmă mi-a telefonat pentru a mă întreba ce metodă, ce medicament sau ce injecţie întrebuinţasem pentru a obţine un astfel de rezultat în cazul pacientului său. Când i-am dezvăluit natura tratamentului, mi-a răspuns politicos: „Scuzaţi-mă… dar nu voi putea niciodată să cred aşa ceva”. Două luni mai târziu, am aflat că pacientul meu îşi regăsise forma din tinereţe şi jucase chiar fotbal cu studenţii. Pentru a-şi sărbători noua sa viaţă, a organizat o petrecere şi m-a prezentat în felul următor: „Iată-l pe salvatorul meu!” După încă şapte ani, era tot atât de sănătos, fără să fi luat nicio pilulă.

EXERCIŢIUL BROAŞTEI ŢESTOASE

Vechile manuscrise daoiste povestesc istoria unei familii care, în timp de război, s-a refugiat în munte. Se instalaseră într-o peşteră săpată adânc în stâncă, într-o zi,

o parte a muntelui s-a prăbuşit prinzându-i prizonieri. În ciuda tuturor eforturilor, nu s-au putut elibera. Nu le mai rămânea decât să aştepte ca cineva să-şi dea seama de situaţia lor. Lunii le treceau şi proviziile scădeau: familia aştepta moartea. Într-o zi, au descoperit o broască ţestoasă. Era atât de nemişcată încât o confundaseră cu o piatră. Fascinaţi, au început să o observe întrebându-se cum reuşise să supravieţuiască tot acest timp. Au constatat că singura ei mişcare consta în a-şi scoate şi a-şi retrage capul în carapacea ei. Din când în când, se oprea pentru a culege cu limba o picătură de apă care cădea din tavan. Era singura ei hrană. În curând, familia respectivă a rămas fără provizii. Ameninţaţi cu foamea, au început să imite mişcările broaştei ţestoase, sperând că acest simplu exerciţiu îi va ajuta să supravieţuiască. Au trecut mai mulţi ani până să fie descoperiţi de cineva care a dat la o parte pietrele care blocau intrarea în peşteră. Consultând arhivele, şi-au dat seama că supravieţuiseră mai mult de 800 de ani. Vestea s-a răspândit şi lumea a fost mirată să afle că supravieţuiseră timp de secole cu câteva picături de apă şi un exerciţiu imitând mişcările broaştei ţestoase.

N-o să credeţi, în mod sigur, această istorie şi nu o povestesc decât pentru a încuraja oamenii să practice exerciţiul Broaştei ţestoase. Poziţia broaştei ţestoase stimulează nervii. Ea întinde, stimulează şi furnizează energie tuturor nervilor care îşi au punctul de plecare în gât şi iradiază spre creier şi spre extremităţile inferioare ale corpului. Gâtul este o cale centrală pe care o urmează toţi nervii care tranzitează prin sistemul nervos central şi prin creier. Când ajungem să controlăm această reţea nervoasă, este posibil să stăpânim funcţionarea întregului corp. Putem pierde un braţ şi să continuăm să trăim, dar nu ne putem pierde capul şi să sperăm să supravieţuim. Trebuie deci să îngrijim şi să exersăm regiunea gâtului pentru a stimula circulaţia sanguină în această zonă şi pentru a evacua depunerile care împiedică activitatea normală a nervilor, a ţesuturilor, a arterelor şi a venelor.

Exerciţiul Broaştei ţestoase favorizează întinderea

coloanei vertebrale, furnizează energic gâtului, întăreşte muşchii umerilor şi face să dispară oboseala, înţepeneala şi durerea din muşchii gâtului şi ai umerilor. El îmbunătăţeşte, între altele, întregul metabolism stimulând tiroida şi paratiroidele. Practicarea zilnică a acestui exerciţiu întinereşte organismul şi îl face să iradieze o frumuseţe interioară care decurge dintr-o funcţionare armonioasă a sistemelor sale interne de energie.

INSTRUCŢIUNI PENTRU EXERCIŢIUL BROAŞTEI ŢESTOASE

Acest exerciţiu poate fi practicat în poziţia în picioare sau aşezat. Cel mai bun moment al zilei este dimineaţa la sculare sau seara, chiar înainte de culcare, sau bineînţeles ori de câte ori resimţim o tensiune sau o înţepeneală în regiunea gâtului, a părţii superioare a spatelui sau a umerilor.

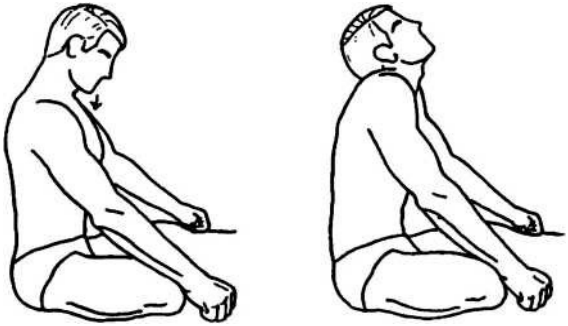


FIGURA 50 a şi 50 b. Exerciţiul Broaştei ţestoase

1. Aplecaţi bărbia spre piept trăgând capul înspre în sus. Inspiraţi încet. Ceafa este trasă înspre în sus iar umerii uşor bombaţi.

2. Lăsaţi încet capul pe spate ca şi cum ar urma să atingă partea posterioară a gâtului, expirând uşor. Bărbia este trasă înspre în sus, iar gâtul uşor întins. Umerii se ridică de flecare parte a corpului ca şi cum ar urma să atingă urechile.

3. Repetaţi acest ciclu de 12 ori, având grijă să nu forţaţi mişcările.

NOTA A: Veţi considera poate util să sincronizaţi mişcările Broaştei ţestoase cu tehnicile de respiraţie ale

Cocorului. În acest caz, inspiraţi trăgând capul către în sus şi expiraţi trăgând capul către în spate, în timp ce bărbia o trageţi către în sus. În toate aceste cazuri, procedaţi foarte încet.

NOTA B: Practicând exerciţiul Broaştei ţestoase, priviţi drept înaintea dv. către o sursă de lumină nu prea puternică sau filtrată, sau păstraţi ochii închişi. Restul corpului dv. trebuie să ile relaxat. Închideţi-vă pumnii, prinzând degetul cel mare sub celelalte degete. Pumnii închişi împiedică scurgerea energici prin degete.

NOTA C: Concentraţi-vă întotdeauna asupra mişcărilor dv. Dacă mintea vă zboară la altceva, încercaţi să o readuceţi încet la exerciţiul pe care îl efectuaţi.

COMBINAREA EXERCIŢIULUI CERBULUI.
AL COCORULUI ŞI AL BROAŞTEI ŢESTOASE

Odată ce aţi ajuns să stăpâniţi flecare dintre aceste trei exerciţii de bază, puteţi să le combinaţi într-unul singur, liste vorba, foarte simplu, să le combinaţi elementele componente, întinderea gâtului din exerciţiul Broaştei ţestoase este asociată cu tehnica de respiraţie a Cocorului şi cu blocajul anal sau cu frecarea din exerciţiul Cerbului (se va putea, eventual, abandona frecarea mâinilor, păstrându-se numai blocajul anal.) Asta ar putea să vi se pară derutant la început, dar dacă aţi stăpânii bine exerciţiile individuale înainte de a le combina, nu ar trebui să aveţi nicio dificultate în a executa tehnica combinatorie.

Pentru rezultate mai bune, fiecare dintre cele trei exerciţii de bază ca şi tehnica combinatorie ar trebui practicate în fiecare zi, de preferinţă dimineaţa şi seara. Datorită acestor exerciţii sănătatea dv. va fi mult ameliorată. Exerciţiul Cocorului fortifică şi stimulează aparatul digestiv şi sistemul circulator. Când aceste două funcţii au loc normal, organismul este mai puţin vulnerabil în faţa slăbiciunilor şi a bolilor. Exerciţiul Cerbului stimulează fiinţa fizică şi spirituală a celui care îl practică; el măreşte energia sexuală şi asigură echilibrul endocrin. Se spune adesea că atunci când glandele sexuale funcţionează bine, rămânem veşnic tineri. În afară de

faptul că furnizează energie nervilor, exerciţiul Broaştei ţestoase fortifică creierul, regiunea coloanei vertebrale şi gâtul. Un sistem nervos central puternic contribuie la echilibrarea energiei mentale şi vă dăruieşte pacea sufletului.

Orice fiinţă umană este compusă din trei corpuri: corpul fizic, corpul mental şi corpul spiritual. Corpul fizic este sediul nevoilor fundamentale cum ar fi viaţa sexuală, violenţa, hrana, distracţia. Corpul mental adăposteşte emoţiile, gândurile, raţiunea; corpul spiritual, intuiţia, conştiinţa, iluminarea şi comunicarea cu Dumnezeu.

Într-o fiinţă armonioasă, funcţiile corpului fizic execută proiectele corpului mental iar acesta din urmă le formulează în funcţie de legile spirituale. O societate bazată pe această ordine de priorităţi ar fi scutită de rele şi flageluri.

Din nefericire, nu se întâmplă prea des aşa. De când Adam a muşcat din fructul interzis în grădina Edenului, această ordine a fost inversată. Nevoile corpului sunt mai imperioase decât sfaturile spiritului iar raţiunea devine agentul corpului fizic. Este un adevărat haos.

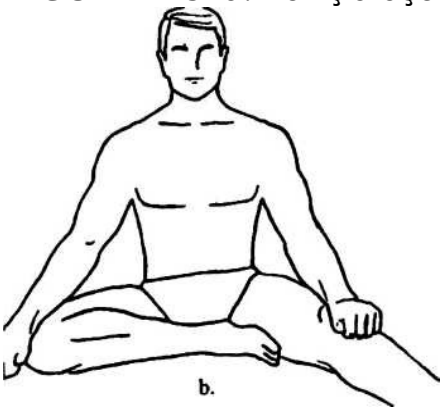
Omul trebuie deci să se lase din nou condus de spirit şi să reinstaureze ordinea firească. Exerciţiile Cerbului, Cocorului şi Broaştei ţestoase contribuie la a ne elibera treptat şi plăcut de nevoile corpului.

Întotdeauna foarte pragmatică, înţelepciunea daoistă ne învaţă că fiecare este răspunzător de starea sa fizică, mentală, emoţională şi spirituală. Exerciţiile daoiste interne au fost concepute pentru a ne face să devenim conştienţi de aceste adevăruri.

POZIŢIA AŞEZAT

Învăţăturile daoiste ne instruiesc asupra modului corect de a ne aşeza, de a sta în picioare, de a merge şi de a ne întinde. Mulţi oameni îşi cheltuiesc o mare parte din energia zilnică adoptând poziţii greşite. Sugestiile care urmează indică poziţiile pe care trebuie să le adoptaţi pentru a favoriza, în loc să împiedicaţi, fluxul firesc al energiei în cursul activităţii zilnice.

FIGURILE 5 la. Poziţia aşezat



FIGURILE 5 lb. poziţia aşezai

O poziţie aşezai corectă energizează corpul şi ameliorează starea de sănătate. Poziţia ideală constă în a sprijini călcâiul unui picior de perineu. În cazul unui bărbat, călcâiul va exercita o apăsare asupra prostatei; la femeie, asupra clitorisului. Celălalt picior poate rămâne întins sau aşezat în poziţia jumătate lotus. Dacă niciuna dintre aceste poziţii nu este confortabilă, utilizaţi un obiect (o mică minge tare. de exemplu) pentru a exercita această apăsare. Ţineţi minte să păstraţi întotdeauna spatele cât mai drept posibil. Puteţi de asemenea contracta muşchii sfincterului anal. Amintiţi-vă totuşi că, atunci când este prea mult prelungită, o astfel de contracţie dă naştere unei tensiuni excesive şi poate să fie nefastă.

Practicaţi acest exerciţiu cu moderaţie. Pentru a obţine cele mai bune rezultate este bine să nu forţaţi niciodată practicarea exerciţiilor daoiste interne.

Poziţia aşezat deschide bazinul astfel încât călcâiul să se poată aşeza confortabil pe perineu. Dacă utilizarea excesivă a glandelor sexuale antrenează mari pierderi de energie, inactivitatea le slăbeşte. Şi cum organele sexuale sunt glandele principale ale corpului, este bine să le protejăm şi să le stimulăm. Această poziţie aşezat previne pierderile energetice prin „bariera de energie Xprostală sau clitoris). În acest fel, energia se acumulează în organele sexuale.

Pe o sofa sau un fotoliu, coapsele sunt paralele cu pământul iar coloana vertebrală este dreaptă. Este poziţia aşezat cea mai sănătoasă. Un scaun nu trebuie să fie nici prea înalt pentru ca picioarele să stea aşezate pe pământ, nici prea jos, pentru ca genunchii să fie mai înalţi decât coapsele. Să te afunzi într-o sofa confortabi la poale să pară plăcut dar este o poziţie proastă sau care poate să fie nefastă pentru sănătate. Alinierea firească a coastelor şi a vertebrelor nu este respectată, ceea ce stânjeneşte circulaţia normală a energiei în coloana vertebrală.

Adoptaţi cele două poziţii aşezat pe care le-am descris atunci când practicaţi exerciţiile interne (inclusiv tehnicile de respiraţie şi meditaţie)» dar şi atunci când sunteţi la biroul dv.» când staţi de vorbă sau când citiţi. Să te aşezi corect favorizează o mai bună circulaţie a energiei în corp şi păstrează spiritul viu şi receptiv.

POZIŢIA ÎN PICIOARE

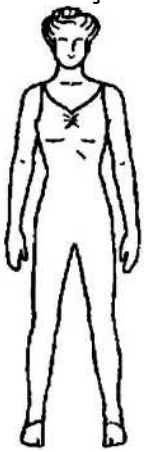


FIGURA 52. Poziţia în picioare

Când staţi în picioare, păstraţi picioarele paralele şi depănate. Greutatea trebuie să ţie egal distribuită de-a lungul piciorului. O greutate prea mare pe călcâie deranjează coloana vertebrală» determină prăbuşirea abdomenului, stimulează prea mulţi nervi din această regiune şi face creierul să lenevească. Poziţia ilustrată mai sus contribuie la a păstra spiritul treaz şi facilitează o senzaţie de uşurinţă în întregul corp.

MERSUL

Când mergeţi, nu vă grăbiţi niciodată pentru că aţi face să crească tensiunea şi ritmul dv. cardiac. Este de preferat să nu fugiţi, în afară de cazul în care sunteţi obligat să o faceţi. Plecaţi devreme şi evitaţi tensiunea şi stresul inutil. Stresul este fără îndoială cel mai mare duşman al corpului dv. Atunci când sunteţi prea agitat în activităţile dv. se dezvoltă o tensiune inutilă. Dacă o astfel de situaţie se prelungeşte, ea va face să apară slăbiciuni şi boli, cum ar fi cancerul şi ulcerul.

Mergeţi cu paşi regulaţi, întrebuinţând numai picioarele, astfel încât spiritul să rămână liber şi treaz. Fiţi întotdeauna atent la ceea ce faceţi. Mergeţi într-un ritm constant, nici prea repede, nici prea încet, cu călcâiul şi cu degetele de la picioare orientate spre înainte. Veţi avea impresia că mergeţi prin nori, paşii vă vor fi echilibraţi, uşori şi aerieni.

POZIŢIA ADORMIT

Pentru a dormi, întindeţi-vă pe spate. La început, unele persoane care dorm în această poziţie fac coşmaruri; aceasta ar trebui însă să dispară destul de repede. Ne putem întinde şi pe partea dreaptă. Dacă ne întindem pe stânga, plămânii, stomacul şi ficatul vor apăsa pe inimă. Această greutatea suplimentară oboseşte inima şi poate contribui la instalarea bolilor cardiace.

Evitaţi de asemenea să dormiţi pe burtă. Această poziţie exercită o apăsare asupra plămânilor, inimii şi a organelor interne. Ea nu permite decât o respiraţie superficială şi provoacă adesea dureri în regiunea gâtului.

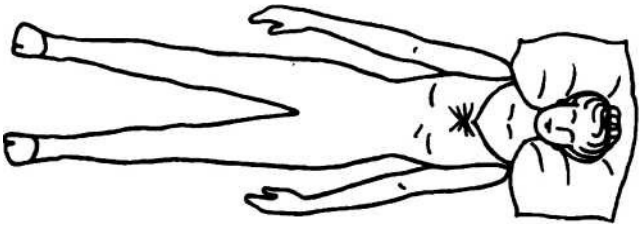


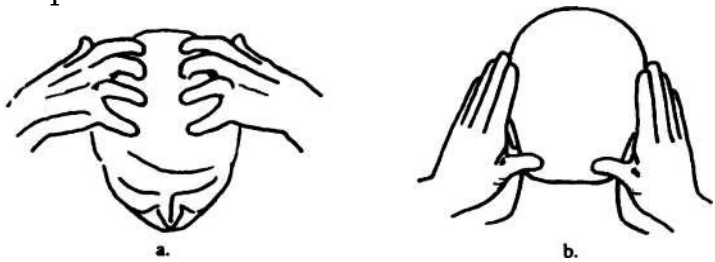
FIGURA 5.1. Poziţia adormit

Dormiţi într-o cameră bine aerisită, orientând de preferinţă capul spre nord şi picioarele spre sud, astfel încât să vă găsiţi în linia de scurgere energetică naturală a pământului. Evitaţi să dormiţi prea mult pentru că asta face corpul leneş şi favorizează slăbiciunile de orice fel; atenţie însă, prea puţin somn face să apară aceleaşi probleme! Pentru cea mai mare parte a oamenilor sunt de ajuns şapte sau opt ore de somn. Dacă aveţi tendinţa să dormiţi mai mult, asta înseamnă că sistemul dv. este slăbit din cauza unor obiceiuri de viaţă greşite, din cauza unui regim dezechilibrat sau din cauza lipsei de mişcare.

EXERCIŢIU DE MASAJ AL CAPULUI

Acest exerciţiu este un mijloc excelent de a stimula circulaţia sanguină la nivelul pielii capului şi de a preveni căderea părului hrănind foliculii.

1. Cu mâinile, apăsaţi în punctele indicate în figura 54 a. Nu este vorba de a vă scărpina în aceste puncte ci de a masa pielea din faţă către spate, fără să ridicaţi mâinile de pe cap.



FIGURILE 54 a şi 54 b. Masajul capului

2. Apăsaţi degetele în punctele situate pe ceafa, aşa cum indică ligura 54 b. Apăsaţi şi masaţi în acelaşi timp. Acest exerciţiu îndepărtează tensiunea şi starea de oboseală din partea superioară a spatelui şi din regiunea

gâtului şi calmează sau previne durerile de cap.

EXERCIŢIUL OCHILOR

Ochii sunt nişte ferestre deschise spre ficat. Oamenii care suferă de afecţiuni ale ochilor suferă adesea şi de afecţiuni hepatice, şi invers. Conform teoriei daoisle, mânia este un simptom de disfuncţie hepatică iar oamenii care îşi întrebuinţează prea mult ochii sunt colerici. Exerciţiul intern pentru ochi fortifică în acelaşi timp şi ochii şi ficatul şi contribuie la prevenirea unor tulburări cum ar fi cataracta, astigmatismul, miopia, glaucomul şi problemele hepatice.

Ochii, şi mai ales mişcarea lor, sunt un semn de inteligenţă. Oamenii inteligenţi au mişcări oculare largi şi explorează întotdeauna mediul înconjurător. Mişcările oculare lente sau restrânse sunt indiciul unei inteligenţe reprimate care are nevoie de terapeutica exerciţiului pentru ochi.

Acest exerciţiu va permite de asemenea să luptaţi împotriva unei proaste circulaţii sanguine care se trădează prin largi cearcăne negre în jurul ochilor. O circulaţie proastă este rezultatul unei lungi perioade de inactivitate, cum ar fi orele petrecute în faţa televizorului. Primele ei semne sunt adesea senzaţiile de rece care se produc atunci când temperatura corpului devine mai mare decât temperatura camerei în care ne aflăm şi când aerul dimprejur este mai rece decât corpul. Asemen* i „ui motor, corpul are nevoie ca nişte lichide de răcire să circule şi să-i capteze căldura. Dacă circulaţia este lentă, temperatura corpului se ridică. Se spune atunci că „sângele fierbe” şi formează cheaguri. Exerciţiul pentru ochi este un mijloc excelent de prevenire a formării cheagurilor, mai ales dacă petreceţi multe ore în faţa televizorului.

Exerciţiul ajută şi la diminuarea pungilor şi a congestiilor de sub ochi, semne de retenţie a apei sau de funcţionare proastă a metabolismului.

L Puneţi-vă degetele mari pe marginea orbitei în colţul superior intern al ochilor. Veţi simţi o uşoară depresie în os. Aceste puncte corespund literei A din figura

55 a. Apăsaţi puternic. Orice durere semnalează un blocaj. Masaţi aceste puncte numărând până la 10. Slăbiţi apăsarea. Repetaţi de 3 ori.

2. Puneţi apoi arătătorul în micile adâncituri, în mijlocul părţii inferioare a orbitei, desemnate prin litera B. Apăsaţi puternic pe orbită şi nu pe pomeţi. Masaţi numărând până ia 10. Slăbiţi apăsarea. Repetaţi de 3 ori.

3. Puneţi arătătorul pe partea inferioară a orbitei lângă colţurile exterioare ale ochilor.

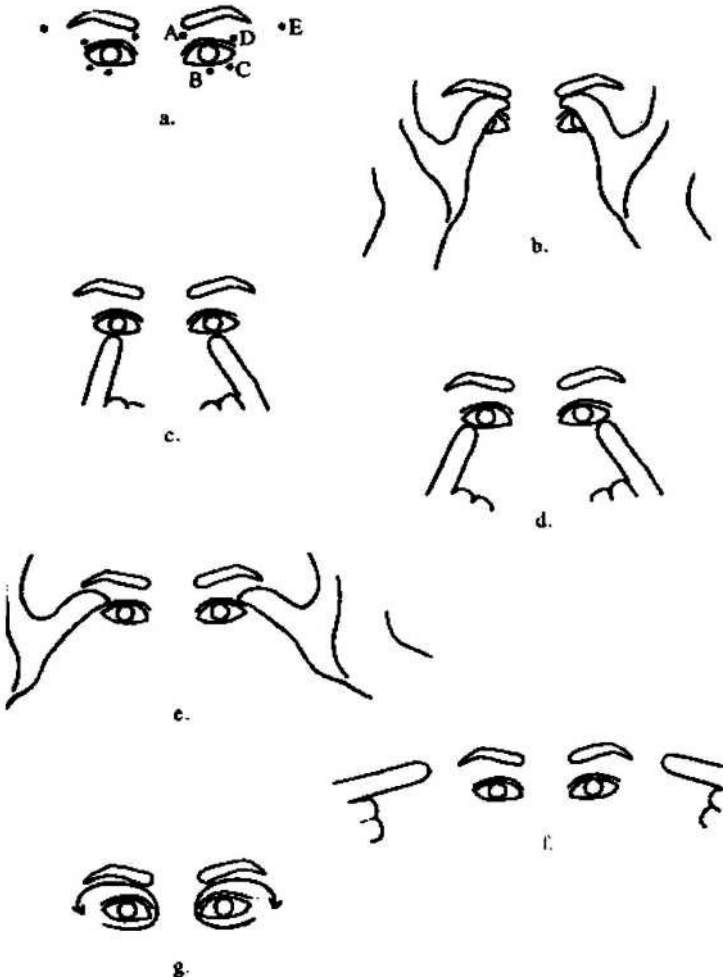
Observaţi litera C şi figura 55 d). Apăsaţi şi masaţi numărând până la 10. Slăbiţi apăsarea. Repetaţi de 3 ori.

4. Puneţi degetul mijlociu pe partea superioară a orbitei, lângă colţurile exterioare ale ochilor. (Observaţi litera D). Apăsaţi şi masaţi numărând până la 10. Slăbiţi apăsarea. Repetaţi de 3 ori.

5. Puneţi degetul mijlociu pe tâmple urmărind linia sprâncenelor până ajungeţi la o uşoară adâncitură de pe părţile laterale ale capului (punctul E). Apăsaţi şi masaţi numărând până la 10. Repetaţi de 3 ori.

6. Frecaţi-vă puternic palmele până se încălzesc. Acoperiţi-vă ochii cu mâinile încrucişând uşor degetele, cele de la mâna dreaptă peste cele de la mâna stângă. Nu apăsaţi pe ochi. Număraţi până la 10. Repetaţi de 3 ori pentru a simţi căldura mâinilor pe ochi.

7. Masaţi apoi uşor ochii cu arătătorul, cu degetul mijlociu şi cu inelarul. Masaţi oasele din jurul ochilor cu o mişcare circulară, începând din colţul intern aproape de nas. Masaţi creasta nasului către în sus, apoi de-a lungul sprâncenelor către tâmple şi reveniţi sub ochi şi de-a lungul părţii interioare a orbitei, până sub nas. Faceţi această mişcare de 10 ori. Slăbiţi apăsarea. Repetaţi ciclul de 3 ori.



NOTA A: Dacă masaţi în direcţia opusă, veţi slăbi muşchii oculari şi veţi provoca apariţia ridurilor. Întrebuinţaţi întotdeauna o cremă naturală ca lubrifiant.

NOTA B: Pentru glaucom sau cataractă, efectuaţi primele 7 exerciţii timp de până la 20 de minute pe zi Atunci când ochii sunt obosiţi, aceste exerciţii revitalizează întregul corp în câteva minute. Eficienţa lor creşte atunci când sunt combinate cu exerciţii care întăresc ficatul.

NOTA C: Dacă anumite puncte sunt dureroase, nu apăsaţi prea tare pentru că o apăsare cât de uşoară este de ajuns pentru a produce efectul dorit şi pentru a redobândi o vedere normală.

NOTA D: întrebuinţaţi primele puncte (şi B) pentru a pune un diagnostic. Cea mai mică durere atunci când apăsaţi tare, este semnul unei suferinţe a ochilor şi a corpului. Dacă punctul B este umflat sau adâncii, suferiţi de retenţie de apă şi aveţi nevoie de repaus.

Pentru fortificarea ochilor şi a muşchilor care îi înconjoară, mai pot fi practicate următoarele exerciţii:

Ţineţi capul drept şi priviţi mai întâi spre tavan, apoi spre podea. Repetaţi mişcarea de mai multe ori. Ochii trebuie să se mişte mereu încet şi sub control.

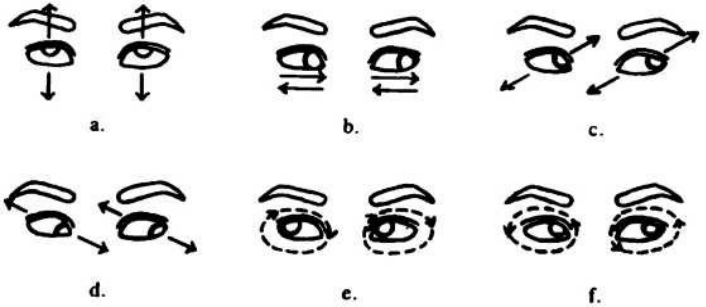
2. Priviţi apoi într-o parte şi în cealaltă a capului.

3. Priviţi apoi în su sul şi în josul colţurilor opuse ale ochilor.

4. Faceţi apoi o mişcare de rotaţie a ochilor, mai întâi în sensul acelor ceasornicului, mai apoi, în sens invers. Asta ar trebui să vă ia circa 10 minute dacă efectuaţi exerciţiul încet.

5. După ce aţi efectuat aceste mişcări, faceţi cu mâinile un masaj al ochilor, apoi apăsali-vă ochii cu palmele pentru a le furniza căldură şi energie.

Dacă veţi practica regulat aceste mişcări, pe o perioadă mai lungă de timp. nu veţi avea poate niciodată nevoie de ochelari pentru a vedea mai bine.



Unul dintre studenţii mei, împreună cu toată familia sa, au profitai enorm de pe urma acestor exerciţii. Problemele lui au început când a părăsit postul său de informatician la o companie de telefoane din San Francisco pentru un post mai bun la San José. Noul post nefiind definitiv decât după o perioadă de probă de 3 luni, soţia lui, care lucra ca infirmieră, nu putea să-şi părăsească

postul, casa şi cei patru copii pentru a-l urma. Aşa încât, epuizai după un lung şir de ore de concentrare petrecute în faţa calculatorului, el trebuia să mai înfrunte şi trei ore de drum pentru a se întoarce acasă. Ajuns aici trebuia să facă faţă cererilor copiilor. Incapabil să mai suporte zgomotul se închidea în dormitor şi se întindea în pat. Imaginea pesimistă care şi-o făcea despre viaţă, lipsa poftei de mâncare şi indiferenţa faţă de problemele familiei au declanşat în curând certuri serioase între el şi soţie. Au hotărât să divorţeze; dar înainte de a începe demersurile au venit să mă consulte. După ce am ascultat cu atenţie şi soţul şi soţia mi-am dat seama că nu încetaseră să se iubească şi că dificultăţile erau datorate stresului şi tensiunilor asociate cu surmenajul, l-am sfătuit deci să mai aştepte încă două săptămâni, adică atât cât era necesar exerciţiului pentru ochi să-şi facă efectul, l-am explicat soţului cum să execute exerciţiul în timp ce conducea. Putea să-şi exerseze ochii unul după celălalt ţinând volanul cu mâna dreaptă atunci când exersa cu ochiul stâng şi vice-versa. Soţul mi-a spus că exerciţiul pentru ochi făcuse minuni în viaţa lor. Atunci când executa exerciţiul în drumul spre casă, oboseala dispărea şi sosea proaspăt şi bine dispus. Se juca cu copii, răspundea cu răbdare întrebărilor lor şi îi ajuta chiar să-şi facă temele. Şi-a regăsit pofta de mâncare şi raporturile conjugale cu solia sa au revenit la normal. Concentrarea la birou se îmbunătăţise şi ea şi fusese definitiv angajat de compania din San José. Soţia sa şi-a găsit aici de lucru şi copiii erau fericiţi. Mi-au spus că încep o nouă viaţă şi că erau mai îndrăgostiţi ca niciodată unul de celălalt.

EXERCIŢIUL NASULUI

Nasul este uşa spre plămâni. Alergiile, scurgerile şi congestia sinusurilor sunt, cu toate. semne ale unei slăbiciuni pulmonare. Exerciţiul Cocorului fortifică plămânii îndreptând spre ei un flux energetic care contribuie la înlăturarea oricărei condiţii degenerative a sistemului respirator. Stimulând anumite puncte situate în jurul nasului, reuşim să ne păstrăm plămânii şi sinusurile

în stare de sănătate. Aceste puncte se deschid spre meridianele care energizează nasul şi regiunea apropiată. Apăsând asupra acestor puncte, provocăm un flux continuu de energie prin fosele nazale şi prin sinusuri.

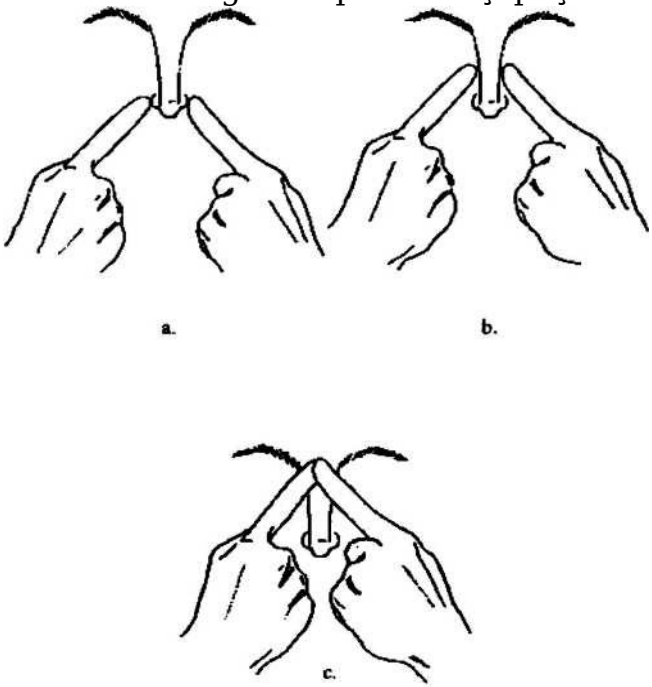
Putem practica acest exerciţiu de câte ori este nevoie pentru a trata problemele sinusurilor şi ale foselor nazale. Dacă însă nu aveţi timp, o singură repetare, după exerciţiul pentru ochi, utilizând o cremă pe bază de ierburi va fi de ajuns.

1. Cu vârful degetului arătător de la fiecare mâna apăsaţi tare în punctele indicate mai jos.

2. Începeţi de la baza nasului şi apăsaţi în aceste puncte circa 10 secunde. Apoi masaţi puţin.

3. Apăsaţi apoi în punctele situate la jumătatea nasului, de-o parte şi de alta, preţ de 10 secunde. Apoi masaţi puţin.

4. Apăsaţi în punctul situat între sprâncene (al treilea ochi) cu ambele degete. Apoi masaţi puţin.



FIGURILE 57 a-o. Exerciţiul nasului

5. Repetaţi această secvenţă de 3 ori, începând

întotdeauna cu punctele situate la baza nasului pentru a sfârşi cu punctele ce corespund celui de-al treilea ochi.

6. Masaţi apoi cu o mişcare continuă începând cu punctul inferior, apoi al doilea şi al treilea punct pentru a continua până în mijlocul frunţii. Repetaţi această mişcare de 3 ori.

De la un capăt la altul al exerciţiului, exercitaţi o apăsare puternică şi pătrunzătoare. La început, veţi simţi, poate, o sensibilitatea sau chiar o durere. Acesta este semnul unei slăbiciuni sau al unui blocaj al meridianului. Continuaţi să practicaţi exerciţiul în fiecare zi şi durerea o să dispară. Veţi remarca, poate, că sunteţi mai puţin sensibili la alergii, la gripe sau sinuzite.

EXERCIŢIUL URECHILOR SAU „A BATE TOBA CEREASCĂ”.

Fie zi. fie noapte, mediul înconjurător nu este niciodată în repaus total. Credeţi poate că nu auziţi nimic atunci când dormiţi dar urechile primesc totuşi stimuli. Învăţămintele daoiste ne arată cum să ne odihnim urechile cu ajutorul exerciţiului numit a bate toba cerească”.

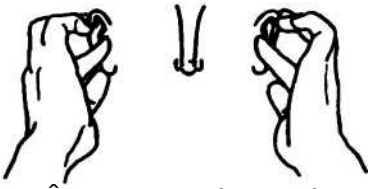
Acest exerciţiu reface şi stimulează urechea internă. Nu neglijaţi sănătatea urechilor dumneavoastră. Practicând acest exerciţiu, vă veţi bucura de un auz perfect până la o vârstă înaintată. Mai multe boli ale urechilor – cum ar fi ţiuiturile sau surzenia parţială – sunt tratate şi chiar vindecate datorită acestui exerciţiu.

Medicina chinezească consideră urechile ca o poartă spre rinichi. Dacă suferiţi de probleme ale urechilor asta înseamnă că rinichii dv. sunt slabi. Este deci bine să practicaţi în acelaşi timp cu exerciţiul pentru urechi şi exerciţiul pentru rinichi.

Situată între urechi, epifiza. centrul conştiinţei spirituale, se află în strânsă legătură cu aceasta. Practicarea exerciţiului pentru urechi stimulează deci şi epifiza şi o alimentează cu energie care. ia rândul ei. contribuie ia a-i asigura buna funcţionare. Veţi simţi o mare linişte interioară după ce veţi fi practicat acest exerciţiu.

Se recomandă să îl efectuaţi dimineaţa, după exerciţiul pentru nas, apoi de câte ori veţi dori. În timpul zilei. Persoanele care suferă de afecţiuni ale urechilor vor dori. poate, să-l efectueze de mai multe ori pe zi până acestea vor dispărea.

l'Aşezaţi arătătorul de la fiecare mână pe partea externă a urechii şi închideţi rragusul (prelungire triunghiulară în partea anterioară de ia conca urechii astfel încât să închideţi ermetic lumii exterioare canalul auditiv.



2. Întrebuinţând vârful degetelor mijlocii, loviţi uşor pe unghia arătătorului. Când exerciţiul este bine executat se aude un sunet metalic care aminteşte de răpăitul unei tobe. Loviţi într-un ritm lent şi regulat de 12 până la 36 ori.

3. Faceţi o pauză. Repetaţi de 3 ori.

NOTA A: Când închideţi urechile înainte de a începe să loviţi uşor pe arătător, veţi auzi un zgomot care seamănă cu o cădere. Urechea continuă să funcţioneze. După ce aţi practicai exerciţiul timp de câteva zile. acest zgomot va înceta şi va fi înlocuit cu o tăcere liniştitoare.

EXERCIŢIUL GURII

În afară de celelalte regiuni ale feţei, este bine să stimulăm gura, dinţii şi gingiile pentru a le păstra sănătoase. Întrebuinţăm continuu gura pentru a vorbi, a mânca şi a săruta. Pentru a păstra această regiune sănătoasă şi pentru a preveni cariile dentare şi gingivita trebuie să practicaţi exerciţiul gurii.

Exerciţiul limbii şi al salivei

Limba este poarta spre inimă. Sentimentele de dragoste, de ură, de simpatie şi de mânie îşi au sediul în inimă şi sunt stimulate de limbă. Când folosim limba pentru a săruta, pasiunea invadează inima.

Daoiştii consideră saliva sacră; ci o numesc „apă

cerească” şi îi atribuie proprietăţi curative naturale, ba contribuie la omorârea microbilor din gură şi poate, în anumite cazuri, să servească drept medicament. Liste întrebuinţată, de exemplu, pentru a trata infecţiile. Dacă vă tăiaţi şi nu aveţi în îndemână o trusă de prim ajutor, puneţi rana în contact cu saliva. Aceasta va avea un efect dezinfectant şi va distruge microbii patogeni. Este demonstrat deja că saliva stimulează producerea unui hormon care previne caria dentară. În plus, dinţii şi saliva joacă un rol important în digestie degradând alimentele înainte ca ele să ajungă în stomac. Aşa se face că atunci când mestecăm bine şi saliva acoperă particulele alimentare, aparatul digestiv absoarbe mai bine elementele nutritive. (Putem profila de această proprietate, mestecând alimentele pană când ajung în stare lichidă.) Dată fiind importanţa salivei. trebuie să protejăm glandele care o produc.

Pentru a păstra inima sănătoasă şi a asigura buna funcţionare a glandelor salivare până la o vârstă înaintată, daoiştii au conceput exerciţiile limbii şi ale salivei. Traducerea literala a acestui exerciţiu este următoarea: „limba este dragonul roşu, iar saliva este oceanul. Această frază descrie modul în care exerciţiul curăţă limba şi dinţii şi stimulează inima.

Putem să-l efectuăm după mese, la sculare, pentru a combate mirosul rău al gurii, sau în oricare moment al zilei.

1. Roliţi-vă limba în gură, pe dinţi şi pe gingii. Întrebuinţaţi-vă limba aşa cum aţi face cu o periuţă de dinţi.

2. Când vă veţi roti limba în gură, glandele salivare vor secreta salivă. Nu o înghiţiţi ci lăsaţi-o să se strângă în gură.

3. Întrebuinţaţi această salivă ca o apă de gură. Spălaţi în întregime interiorul gurii, inclusiv gingiile şi printre dinţi.

4. Împărţiţi saliva în trei părţi egale pe care le veţi înghiţi încet, una după alta până când gura va rămâne

goală. Înghiţind, simţiţi cum saliva coboară în stomac. Veţi percepe în curând energia pe care „apa cerească” o furnizează stomacului.

Exerciţii de apăsare a gingiilor

Anumite puncte situate deasupra şi dedesubtul buzelor stimulează meridianele care furnizează energie gurii, dinţilor şi gingiilor. Puteţi practica exerciţiul dimineaţa, după mese sau în oricare alt moment propice.

I. Apăsaţi în punctele indicate în figura 59. Exercitaţi o apăsare fermă şi egală pe care o veţi continua cu o frecare menită să răspândească energia în jurul punctului. Repetaţi de 3 ori.

FIGURA 59. Exerciţiu de apăsare a gingiilor

Exerciţiu de clănţănit dinţii

Dinţii sunt o parte foarte importantă a sistemului digestiv. Ei servesc la mestecarea alimentelor şi la distribuirea salivei pe particulele alimentare. Trebuie să ne protejăm dinţii pentru că, dacă nu mai putem mesteca corect alimentele, digerăm prost. De aici, o absorbţie redusă a elementelor nutritive conţinute în alimente, ceea ce duce la o slăbire generală a sistemului digestiv. Exerciţiul clănţănitului din dinţi protejează dinţii.

În plus. În timpul relaţiilor sexuale, a orgasmului şi a excreţiei, organismul are tendinţa de a deveni vulnerabil în faţa microbilor. Clănţănitul sau scrâşnitul din dinţi care însoţeşte aceste activităţi contribuie la protecţia organismului şi la consolidarea mijloacelor de apărare naturală.

Dinţii care se mişcă şi articulaţiile slăbite sunt semne de bătrâneţe. Clănţănitul şi scrâşnitul din dinţi contribuie ia întărirea articulaţiilor şi la păstrarea dinţilor într-o stare bună.

Când este practicat dimineaţa, acest exerciţiu trezeşte organismul. Practicat în timpul zilei, el păstrează spiritul treaz.

FIGURA 60. Exerciţiul de clănţănit dinţii 1. Clănţăniţi dinţii de 36 de ori pentru a întări dinţii şi gingiile.

EXERCIŢIUL DE FRECARE A FEŢEI

După ce aţi executai toate exerciţiile care stimulează părţile individuale ale feţei, veţi simţi nevoia de a stimula pielea şi muşchii faciali.

1. Frecaţi-vă mâinile cu putere.

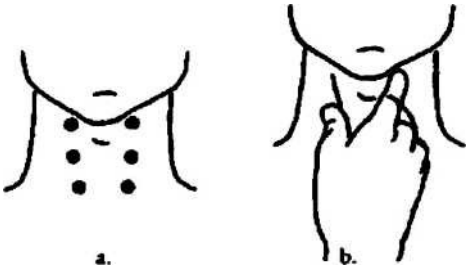
2. Aplicaţi-vă palmele pe faţă aşa încât să simţiţi căldura mâinilor pătrunzând în piele şi muşchi. Simţiţi cum toate celulele absorb această energie.

3. Frecaţi faţa cu mâinile descriind cercuri largi din centru spre exterior. Treceţi-vă degetele şi mâinile peste nas, cel de-al treilea ochi şi frunte, apoi coborâţi pe tâmple şi pe obraji. Întoarceţi-vă pe bărbie şi pe gură, apoi ridicaţi din nou până la nas. Continuaţi mişcarea cât timp doriţi.

NOTĂ: Din când în când veţi dori poate să întrerupeţi mişcarea pentru a vă freca şi a vă încălzi din nou mâinile care vor furniza astfel mai multă energie şi căldură feţei. Practicaţi acest exerciţiu ori de câte ori muşchii faciali sunt obosiţi. În plus, el va întârzia apariţia ridurilor şi vă va da un ten strălucitor.

EXERCIŢIUL TIROIDEI

Glanda tiroidă influenţează metabolismul întregului organism. Masând regiunea ce îi este adiacentă, tiroida primeşte un surplus de energie care îi va alimenta funcţionarea normală. Datorită unui metabolism mai activ, organismul elimină mai multe otrăvuri şi toxine. Digestia şi absorbţia elementelor nutritive devin şi ele mai eficiente. Şi nu veţi mai fi nevoiţi să recurgeţi la medicamente şi la iod. produse care prezintă unele riscuri.



FIGURILE bla şi bib. Exerciţiul tiroidei

TEHNICI DE CALMARE A DURERII

Acest exerciţiu foarte simplu calmează durerea resimţită în partea de sus a spatelui. În umeri şi în regiunea gâtului. Putem să-l practicăm de îndată ce o jenă se face simţită în partea superioară a coloanei vertebrale. El înlocuieşte astfel, cu mult succes, aspirina.

1. Luaţi poziţia aşezat.

2. Dacă simţiţi durerea în partea superioară dreaptă a spatelui, lăsaţi braţul drept să se odihnească pe coapsă. Dacă durerea se situează în partea stângă, faceţi acelaşi lucru cu braţul stâng.

3. Întindeţi braţul stâng în faţa pieptului, întinzând bine degetele.

FIGURA 62. Exerciţiu de calmare a durerii

4. Fixaţi-vă privirea pe degetele mâinii stângi şi ridicaţi încet braţul îndreptându-l lateral. Respiraţi normal şi ridicaţi braţul cât mai sus posibil.

5. Readuceţi braţul în poziţia de plecare.

6. Repetaţi mişcarea de 7 ori.

NOTĂ: Acest exerciţiu distrage atenţia de la durerea din partea superioară a unchiului şi dirijează o energie liniştitoare către regiunea dureroasă. În tot timpul exerciţiului concentraţi-vă privirea asupra braţului ridicat. Dacă mintea o ia razna aduceţi-o înapoi spre braţ. Dacă doriţi să respiraţi adânc practicând acest exerciţiu, inspiraţi ridicând braţul şi expiraţi lăsându-l jos.

EXERCIŢII ALE MÂINILOR, BRAŢELOR ŞI TRUNCHIULUI

Aceste exerciţii asemănătoare celor din l ai chi chuan (TAI QI JUAN), din kung fu şi din karate, dezvoltă forţa braţelor şi a mâinilor, întăreşte muşchii şi nervii braţelor, măreşte circulaţia sanguină şi furnizează energie meridianului inimii, plămânilor şi stăpânului inimii, situate pe faţa anterioară a braţului.

Secretul acestor exerciţii este că furnizează energie până la un nivel profund în braţ şi nu numai în masa muşchiulară. Concentrându-vă asupra fluxului de energie din braţe şi din mâini, dezvoltaţi forţa braţelor care, mai apoi. vor obosi mult mai încet. Exerciţiile vor contribui, de asemenea, la vindecarea unor afecţiuni cum ar fi artrita, bursita şi sinovita cotului.

Exerciţii de apăsare a braţului şi a mâinii

Exerciţiul se poate practica în poziţiile în picioare, aşezat sau culcat.

I. Aşezaţi mâna dreaptă lângă subsuoară, cu palma întoarsă spre înainte.

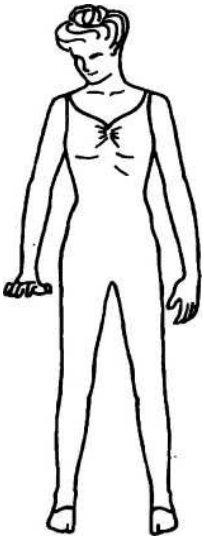


FIGURA 65. Exerciţii de apăsare a braţului şi a mâinii

2. Îndepărtaţi încet mâna de piept şi întindeţi-o drept înaintea dv., cu palma în sus. Respiraţi normal. Păstrând degetele relaxate, încercaţi să simţiţi că împingeţi aerul departe de corp.

3. Repetaţi de 7 ori.

4. Repetaţi apoi de 7 ori cu mâna stângă.

NOTĂ: în timpul exerciţiului, exercitaţi o împingere uşoară, fără să forţaţi mişcările. Mâna rămâne fermă fără să fie crispată, caldă şi debordând de energie. Concentraţi-vă întotdeauna asupra a ceea ce faceţi; dacă nu, veţi fi în imposibilitatea de a stimula fluxul de energie şi de a-l face să circule prin braţ, încheietura mâinii şi mână.

Exerciţiul mâinii şi al braţului

Ca şi exerciţiul precedent, acest exerciţiu este folosit pentru a furniza forţă şi energie braţelor şi mâinilor. Subtil, dar foarte dinamic, îl uităm uşor în ciuda binefacerilor lui. El contribuie la vindecarea afecţiunilor legate de umeri, de braţe şi de mâini şi calmează durerea care însoţeşte sinovita cotului, artrita şi bursita. Practicaţi acest exerciţiu când simţiţi durere în membrele superioare şi continuaţi tratamentul până la refacerea completă a organului afectat.

1. Întindeţi-vă pe bună şi aşezaţi-vă braţele pe

pământ, un pic înaintea umerilor. Antebraţul şi cotul rămân sprijinite pe pământ în timpul exerciţiului. Păstraţi trunchiul şi capul sus şi respiraţi normal. Relaxaţi picioarele şi exercitaţi o apăsare uşoară şi continuă în braţe.

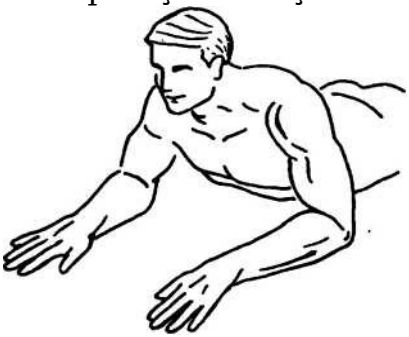
2. Păstraţi această poziţie mai multe secunde, concentrându-vă puternic.

3. Relaxaţi-vă spiritul şi întoarceţi-vă capul astfel încât să priviţi călcâiul piciorului drept. Inspirând, simţiţi cum aerul pătrunde în acest picior, urcă de-a lungul gambei şi traversează corpul până când atinge braţul drept şi degetele.

4. Expirând, suflaţi aerul de-a lungul braţului şi al piciorului drept până părăseşte corpul.

5. Întoarceţi capul în partea opusă şi repetaţi respiraţia servindu-vă de piciorul, de gamba şi de braţul stâng pentru a urmări aerul prin corp.

6. Repetaţi exerciţiul complet de 7 ori pe şedinţă.



NOTA A: Eficienţa acestui exerciţiu depinde de gradul dv. de concentrare. Dacă nu sunteţi atent, repetaţi exerciţiul. La început nu este uşor să percepeţi fluxul energetic dar. cu timpul, veţi simţi cum energia pătrunde în picior, se propagă de-a lungul gambei şi intră în braţ şi în mână. Acest flux energetic va contribui la vindecarea oricărei boli sau răni a braţelor şi umerilor.

Datorită utilizării tehnicilor de respiraţie şi concentrare, stimulaţi meridianele picioarelor şi a braţelor care furnizează energie membrelor superioare. Acest exerciţiu stimulează şi circulaţia sanguină.

EXERCIŢIUL PLĂMÂNILOR

Acest exerciţiu ne permite să tratăm cea mai neînsemnată problemă asociată plămânilor, inclusiv un simptom de guturai. El fortifică întregul sistem respirator, chiar şi pielea, numită adesea al „treilea plămân”.

Exerciţiul plămânilor este esenţial pentru sănătate. Dilatarea şi contractarea plămânilor asigură o absorbţie totală de energie şi contribuie la combaterea agenţilor patogeni. (Nou născuţii cunosc bine această tehnică şi îşi exersează adesea plămânii plângând. Crescând, ei învaţă să-şi controleze emoţiile şi să rămână calmi, dar această reprimare provoacă tensiuni interne. Expresia „cei buni mor tineri” îşi are, probabil, originea în faptul că „cei buni” îşi controlează emoţiile şi reacţiile, în timp ce „cei răi*”, care îşi lasă emoţiile să se exprime liber, trăiesc mai mult pentru că ei nu acumulează astfel de tensiuni. Când plămânii sunt sănătoşi, ei filtrează cu mai multă eficienţă agenţii patogeni pe care îi întâlnesc în aer. (Nasul, cu toate că este un filtru excelent nu poate filtra toate particulele microscopice din aer.) Fumătorii ai căror plămâni sunt încă sănătoşi tuşesc foarte mult. Tusea este un semn pozitiv care arată că plămânii încearcă să se debaraseze de toxinele care se acumulează în ei.

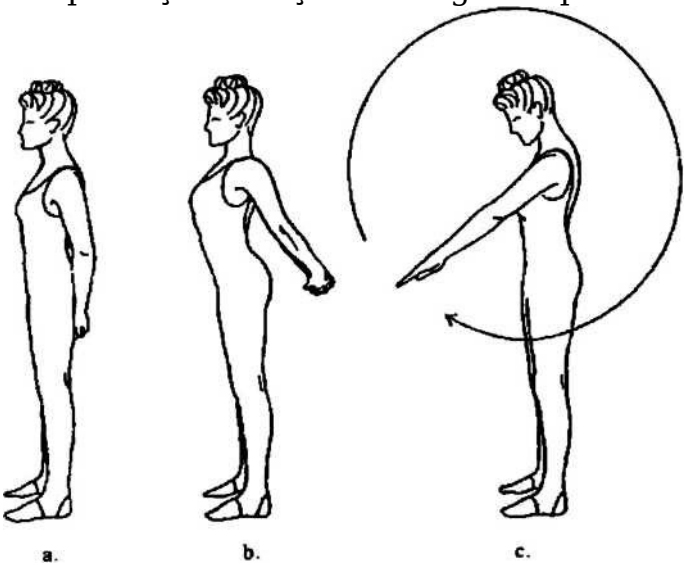
Pentru a determina starea de sănătatea a plămânilor şi a organismului în general, se măsoară durata inspiraţiei şi a expiraţiei. Dacă expiraţia este mai lungă decât inspiraţia, organismul nu este sănătos pentru că intră mai puţin aer decât iese. Dacă inspiraţia este mai lungă, este un semn de sănătate pentru că poate fi absorbită mai multă energie.

A sforăi este un exemplu de respiraţie incorectă care rezultă din adoptarea unor poziţii greşite în timpul somnului. A dormi într-o poziţie adecvată favorizează respiraţia nazală.

Este foarte important ca persoanele care suferă de astm să respire pe nas. Acesta, în afară de faptul că filtrează acrul, îl şi încălzeşte până la temperatura corpului înainte ca el să ajungă în ţesuturile delicate ale plămânilor.

Aerul rece stimulează bronhiolele, cauzând câteodată astmul. Bronhiolele, aceste structuri lubulare care compun cea mai mare parte a plămânilor, posedă nişte prelungiri asemănătoare unor perişori (cili) îndreptaţi spre interior. Atunci când mucozităţi sau aer rece pătrund până la cili, bronhiolele se contractează şi blochează trecerea aerului prin plămâni, ceea ce favorizează formarea astmului. Persoanele care fac marşuri sau „jogging", ca şi soldaţii care se antrenează în aerul rece al dimineţii, au mai multe şanse de a suferi de astm. Astmaticii ar trebui să se protejeze purtând o mască atunci când trebuie să iasă pe timp rece. Putem ajuta funcţionarea cililor cu ierburi pregătite în acest scop (alimentele curente nu sunt de niciun folos) şi practicând exerciţiul plămânilor.

1. Aşezaţi-vă în poziţie verticală, cu picioarele paralele şi îndepărtate cu distanţa care există între umeri. Păstraţi spatele drept. Bărbia este uşor împinsă înainte iar capul drept ca şi cum aţi întinde gâtul spre în sus.



FIGURILE 65 a-o. Exerciţiul plămânilor

2. Expiraţi tot aerul din plămâni şi împreunaţi mâinile la spate.

3. Inspiraţi apoi încet, dilatând plămânii şi împingând mâinile spre în spate. Păstraţi bărbia sprijinită pe piept. În

cursul acestui exerciţiu nu folosiţi pentru a respira decât toracele.

4. Expirând, lăsaţi mâinile în jos şi aduceţi braţele în faţa dv. Continuaţi să ridicaţi braţele, descriind un cerc din faţă către în spate. Păstraţi degetele întinse în timpul rotaţiei.

5. Încrucişaţi degetele la spate şi începeţi din nou exerciţiul, inspirând.

6. Repetaţi de? ori.

NOTĂ: Inspirând aerul în plămâni, simţiţi energia înviorând ţesuturile pulmonare. Expirând, simţiţi microbii, aerul viciat şi toxinele părăsind plămânii.

EXERCIŢIUL INIMII

Exerciţiile care urmează vindecă şi previn bolile şi tulburările cardiace, păstrând inima puternică. Trebuie să acordăm inimii o grijă cu totul deosebită pentru că ea munceşte fără încetare, din momentul dezvoltării sale în foetus şi până la moarte; inima nu cunoaşte odihnă.

În afară de aceste exerciţii, daoiştii recomandă metode care ajută victimele unei crize cardiace. În cazul unei adevărate crize cardiace, frecaţi şi ciupiţi inelarul şi degetul mic. Aici se găsesc extremităţile meridianelor inimii. Dacă inima se opreşte complet, utilizaţi degetele pentru a ciupi un punct situat deasupra mijlocului buzei superioare. Aşezaţi arătătorul între buza superioară şi dinţi iar degetul mare în exterior. Ciupiţi carnea cu degetele, exercitând o apăsare puternică.

Această apăsare a reanimat oameni care muriseră din cauza unei crize cardiace. Numeroase infirmiere mi-au mărturisit că au reanimatcu ajutorul acestei tehnici pacienţi declaraţi morţi de către doctori. Spitalul întreg era uimit în faţa acestei minuni dar, din nefericire, medicii nu au crezut.

FIGURA 66. Punct de apăsare pe buza superioară

Exerciţiu energizant pentru inimă

Acest exerciţiu întăreşte ţesuturile cardiace şi vasele sanguine care le înconjoară.

1. În poziţie aşezat sau în picioare, întindeţi braţele în faţa dv. la nivelul umerilor. Faceţi în aşa fel încât vârfurile degetelor să se apropie cât mai mult, lăsând totuşi o distanţă de cea jumătate de centimetru între ele.

2. Fixaţi-vă privirea deasupra degetelor.

3. Încercaţi apoi să percepeţi fluxul energetic care trece între degete, de la o mână la alta.

4. Păstraţi-vă braţele întinse în faţa dv. cât puteţi mai mult, fără să simţiţi că faceţi un efort şi concentraţi-vă atenţia asupra fluxului energetic.

5. Relaxaţi-vă braţele timp de câteva minute, apoi repetaţi de 3 ori.

FIGURA 67. Exerciţiu energizant pentru inimă

Acest exerciţiu creează un flux de energie care pătrunde prin degetele de ia mâna dreaptă, traversează pieptul şi intră în inimă pentru ca apoi să iasă prin braţul, mâna şi degetele din partea stângă. Trecând prin inimă, energia fortifică ţesuturile cardiace şi vasele sanguine din apropiere. Dacă nu reuşiţi de prima dată să percepeţi fluxul de energie, aveţi răbdare şi continuaţi să practicaţi exerciţiul. Veţi simţi în curând furnicături în vârful degetelor. Cu timpul, veţi simţi cu uşurinţă fluxul energetic care trece prin braţe, prin corp şi prin inimă. Veţi şti atunci că sunteţi pe cale să vă întăriţi inima.

Fortificarea nervilor inimii

Aveţi amabilitatea să consultaţi primul dintre cele douăsprezece exerciţii pentru nervi.

Exerciţiu pentru vindecarea inimii

Acest exerciţiu purifică creierul şi inima de agenţii patogeni ajutându-l pe cel ce îl practică să se destindă şi să reducă stresul din inimă. El poate chiar să vindece tulburările şi bolile cardiace.

Putem efectua exerciţiul inimii dimineaţa, la prânz şi seara. În funcţie de gravitatea problemei. Dacă inima dv. este slabă, efectuaţi-l o dată pe zi. Dacă suferiţi de palpitaţii sau anghină pectorală, efectuaţi-l cel puţin de două ori pe zi; dacă aţi avut deja o criză cardiacă, repetaţi-l de cel puţin trei ori pe zi. Datorită acţiunii sale preventive, exerciţiul poate contribui la menţinerea inimii puternică şi sănătoasă.

1. Întindeţi-vă pe o suprafaţă tare astfel încât numai partea stângă să fie în contact cu solul. Acest exerciţiu nu se practică decât pe partea stângă.

2. Întindeţi braţul stâng de-a lungul corpului, cu mâna orientată spre genunchi. Deoarece corpul se sprijină pe braţul stâng, acesta din urmă exercită o apăsare pe regiunea inimii şi a pieptului. Păstraţi piciorul stâng întins şi îndoiţi uşor genunchiul drept. Braţul drept este aşezat în faţa dv., cu mâna puţin deasupra capului. Braţul stâng exercită o apăsare suficient de puternică pentru ca inima să se strângă, ceea ce o împiedică să reacţioneze prea tare.

3. Închideţi ochii şi expiraţi încet tot aerul din plămâni. Simţiţi boala, slăbiciunea şi durerea ieşind din corp împreună cu aerul care părăseşte plămânii.

FIGURA o8. Fortificarea nervilor inimii

4. Inspirând încet, imuginaţi-vă energia care intră în inimă pentru a o fortifica şi revitalize.

NOTA A: Inspirând, imaginaţi-vă o ceaţă sau nişte aburi intrând în inimă şi pătrunzând până în cele mai mici cavităţi ale ei. Expirând, simţiţi boala şi slăbiciunea părăsind inima odată cu aburii. Scopul dv. este de a

purifica inima. Inspiraţia şi expiraţia trebuie efectuate foarte încet. Respiraţi numai pe nas.

NOTA B: Pentru ca acest exerciţiu să fie foarte eficient, trebuie să vă concentraţi cât puteţi mai mult. Dacă atenţia vă este tulburată, reîncepeţi exerciţiul.

EXERCIŢIUL REGIUNII ABDOMINALE

Acest exerciţiu fortifică intestinele, colonul şi organele interne ale abdomenului. El tonifică muşchii abdominali şi vindecă constipaţia şi diarcca: ca să nu mai vorbim despre faptul că este excelent pentru poziţia dv. şi pentru coloana vertebrală.

1. În poziţia în picioare, întindeţi braţele în faţa dv… un pic mai sus de piept.

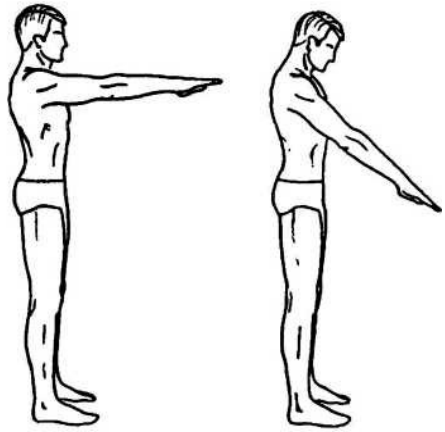
2. Inspiraţi adânc până când plămânii sunt plini cu aer. Toracele se dilată.

3. Expiraţi încet întrebuinţând numai muşchii abdominali pentru a forţa aerul din plămâni.

Expirând, lăsaţi încet braţele în jos, de-a lungul corpului, şi contractaţi muşchii abdominali cât mai mult posibil.

4. Apoi readuceţi braţele în lâla dv. şi începeţi inspiraţia următoare.

5. Reperaţi de 7 ori.



FIGURILE 69 a şi 69 b. Exerciţiul regiunii abdominale

EXERCIŢIU DE SLĂBIRE

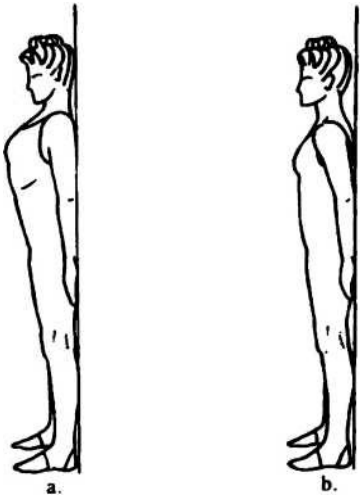
Aşa cum cum v-am spus deja. obezitatea constituie un pericol pentru sănătate. Fără să facem o judecată morală, trebuie să recunoaştem că obezitatea contrazice legile naturale ale autovindecării.

Sângele, care în mod normal ar trebui să circule în cap şi în creier, rămâne în cavitatea abdominală şi ajută la funcţionarea organelor digestive supra-încărcate. Inima trebuie să muncească mai mult (şi, din cauza acestui efort suplimentar, devine slabă şi mai vulnerabilă.) în afară de asta, ea conţine mai mult ţesut adipos, ceea ce determină o diminuare a circulaţiei în artere şi în vene. Grăsimile şi lipidele conţinute în sânge generează hipertensiune. O greutate excesivă oboseşte organismul, atât din punct de vedere fizic cât şi mental, şi îl face să fie leneş. Această oboseală este adesea însoţită de dureri în partea inferioară a spatelui din cauza unei suprasolicitări a coloanei vertebrale. Se spune că atunci când abdomenul este mai mare decât toracele este momentul să-ţi pregăteşti înmormântarea.

Acest exerciţiu ajută la reducerea greutăţii şi la menţinerea ei la un nivel acceptabil, contribuind în acelaşi timp la fortificarea spatelui. Amintiţi-vă să nu vă forţaţi niciodată mişcările şi să vă obligaţi la un efort care vă întrece posibilităţile. Fiţi răbdător şi practicaţi exerciţiul cu regularitate.

Prima parte

1. În poziţia în picioare, aşezaţi-vă în aşa fel încât călcâiele, fesele, partea superioară a spatelui şi capul să fie în contact cu peretele.



FIGURILE 70 a şi 70 b. Prima parte

2. Inspirând pe nas, întindeţi corpul spre în sus, contractând abdomenul cât mai mult posibil, astfel încât toracele să ajungă la o stare de expansiune maximă. Lăsaţi braţele să alunece de-a lungul corpului. Expansiunea umerilor trebuie să exercite o apăsare în perete.

3. Expiraţi pe gură cât mai repede posibil. Goliţi complet plămânii, apăsând pe abdomen. Dacă exerciţiul este executat corect atunci întreg organismul se contractă.

4. Efectuaţi acest ciclu de inspiraţie-expiraţie de 7 până la 12 ori.

Practicând ii-l regulat, veţi constata că muşchii abdomenului se întăresc şi se tonifică. Excesele de grăsime, de apă şi de ţesut sunt eliminate şi abdomenul îşi micşorează volumul.

Partea a doua

Depărtaţi-vă de zid. ridicaţi călcâiele cât mai sus astfel încât să vă sprijiniţi pe vârfurile picioarelor.

2. Păstrând coloana vertebrală dreaptă, îndoiţi uşor genunchii ca şi când ar urma să vă aşezaţi pe un seamy. Păstraţi braţele la 45 v de corpul dv.

3. Respiraţi regulat şi menţineţi această poziţie între 10 şi 20 de secunde, sau mai mult, dacă puteţi.

NOTĂ: La început, o să vă fie greu să vă păstraţi, în acelaşi timp, spatele drept şi călcâiele perpendiculare pe

sol, spatele drept şi coapsele în poziţie paralelă cu solul.

Acest exerciţiu întăreşte şi tonifică coapsele, moalele piciorului, gleznele şi muşchii abdominali. El activează circulaţia în picioare şi în tot corpul, fortificând în acelaşi timp spatele şi nervii. Poziţia stimulează meridianele vezicii urinare, al vezicii biliare şi al stomacului. Situate de-a lungul picioarelor, acestea din urmă contribuie la reducerea retenţici de apă şi a excesului de greutate, micşorând şi presiunea sanguină.

FIGURA 71. Partea a doua

Executaţi întotdeauna cele două părţi ale exerciţiului în cursul aceleaşi şedinţe, pentru că ele se completează şi se echilibrează.

EXERCIŢIU PENTRU VINDECAREA STOMACULUI

Acest exerciţiu elimină durerile de stomac, ulcerul, excesul de aciditate, balonăriie. indigestia şi cancerul la stomac.

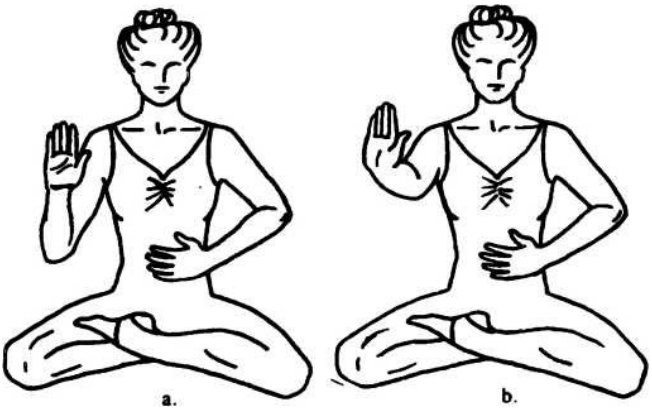


FIGURA 72 a-b. Exerciţiu pentru vindecarea stomacului

Aşezaţi-vă într-o poziţie confortabilă, de preferat pe un scaun, eu picioarele sprijinite pe pământ, cu coloana vertebrală Ioane dreaptă şi cu coapsele paralele cu pământul.

2. Aşezaţi palma mâinii stângi pe stomac, puţin la stânga cavităţii abdominale.

3. Inspirând, împingeţi palma mâinii drepte în faţa dv., la înălţimea umerilor, concentrându-vă şi păstrând privirea fixată pe vârful degetelor. Imaginaţi-vă că palma mâinii împinge un obiect greu. Ochii urmăresc atent mişcările mâinii drepte în timpul exerciţiului.

4. Expirând, aduceţi mâna dreaptă spre piept.

5. Repetaţi mişcarea de 7 ori.

NOTA: îndepărtând mâna dreaptă de piept, simţiţi un fascicol de energie ieşind din stomac.

Mâna dreaptă trage această energie. Apoi, simţiţi mâna stângă absorbind o energie nouă şi îndreptând-o spre stomac. Eficienţa acestui exerciţiu depinde de concentrarea dv. Trebuie executat încet, sincronizând perfect respiraţia, spiritul şi mişcările mâinii.

EXERCIŢIUL FICATULUI

În afară de plămâni, corpul posedă încă alte două filtre: rinichii şi ficatul. Ficatul elimină toxinele şi exerciţiul ficatului este conceput pentru a-l păstra în bună stare de funcţionare.

În timpul exerciţiului, ca de altfel în timpul tuturor celorlalte exerciţii, trebuie să vă concentraţi asupra mişcărilor dv. şi să simţiţi energia traversând pieptul. Concentrarea măreşte binefacerile exerciţiului ficatului şi contribuie ia unirea corpului cu spiritul. Practicaţi exerciţiul dimineaţa, după ce aţi executat exerciţiul pentru rinichi.

! Aşezaţi-vă şi întindeţi-vă într-o poziţie confortabilă. (Consultaţi descrierile exerciţiilor în picioare sau aşezat.)

2. Aşezaţi palma mâinii drepte pe partea dreaptă a corpului, sub cutia toracică.

3. Împingeţi mâna spre mijlocul toracelui urmărind linia descrisă de baza cutiei toracice.

Cu o mişcare ascendentă, masaţi până la osul stern, apoi coborâţi în partea stângă a pieptului.

4. Acest masaj de la dreapta la stânga constituie un ciclu. Repetaţi de 36 de ori.

KIGURA 73. Exerciţiul ficatului

NOTA A: Palma mâinii trebuie să exercite o apăsare pe piele. Ficatul este situat în partea dreaptă a corpului, sub piele, mai jos de cutia toracică. Apăsarea exercitată de mână stimulează fluxul energetic şi circulaţia sanguină în ficat.

NOTA B: Mişcarea inversa, exercitată cu mâna stângă urmărind linia descrisă de coastele inferioare, furnizează energie stomacului, situai sub piele, în partea stângă a cutiei toracice.

Repetaţi de 36 de ori. Este posibil să masaţi alternativ cu mâna dreaptă, apoi cu mâna stângă, repetând de 36 de ori pentru fiecare mână.

Datorită circulaţiei energetice pe care o determină, această alternare favorizează funcţionarea armonioasă a

organelor digestive – stomacul şi ficatul.

În cursul unei conferinţe, am făcut o demonstraţie cu acest exerciţiu cerând auditoriului să-l execute în acelaşi timp cu mine.

Am remarcat o doamnă care punea mult suflet în acest exerciţiu. După câteva săptămâni, această doamnă mi-a telefonat pentru ca să-şi fixeze o vizită. Când a sosit, mi-a declarat, spre marea mea mirare, că nu venise decât să-mi mulţumească.

Să-mi mulţumiţi? De ce?" am întrebat". Pentru exerciţiul ficatului, mi-a răspuns. Am suferit întotdeauna de probleme hepatice. Când aţi făcut demonstraţia exerciţiului, mi-am spus că nu aveam nimic de pierdut şi am început să-l practic. După două săptămâni, cu ocazia unui examen medical de rutină, medicul meu mi-a spus că ficatul meu se ameliorase în mod misterios cu 60 %. Asta-i tot! De asta doream să vă mulţumesc".

EXERCIŢIUL RINICHILOR

Acest exerciţiu stimulează glandele suprarenale şi rinichii, situaţi exact în partea inferioară a spatelui. Dureri în partea inferioară a spatelui înseamnă adesea exact o slăbiciune a rinichilor. Aceasta are două cauze principale: absorbţia unor cantităţi prea mari de lichide şi faptul de a sta prea mult în picioare. Datorită acestui exerciţiu, un flux energetic benefic şi curativ circulă în rinichi şi în suprarenale. El calmează durerile din partea inferioară a spatelui, fortificând în acelaşi timp ochii, care sunt în legătură cu rinichii. Ca urmare a unei eliminări mai bune a toxinelor prin rinichi, veţi căpăta un ten strălucitor. Prin capacitatea sa de a furniza energie sistemului glandular, exerciţiul rinichilor stimulează libidoul

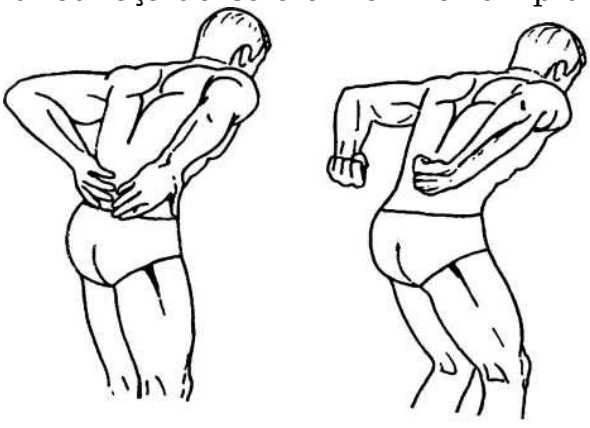
Exerciţiul rinichilor se practică în picioare sau întins pe burtă.

1. Frecaţi-vă cu putere mâinile pentru a activa circulaţia energetică în degete şi în palme.

2. Aşezaţi palmele în partea inferioară a spatelui şi aplecaţi trunchiul uşor înainte. Simţiţi energia şi căldura mâinilor transmiţându-se spatelui şi rinichilor.

3. Masaţi partea inferioară a spatelui, mai întâi de sus în jos, apoi descriind o mişcare circulară.

4. Strângeţi pumnii şi loviţi uşor partea inferioară a spatelui cu faţa dorsală a mâinilor timp de câteva secunde.



FIGURILE 74 a şi 74 b. Exerciţiul rinichilor

5. Repetaţi aceste mişcări de 2 – 3 ori.

6. Practicaţi acest exerciţiu dimineaţa sau ori de câte ori simţiţi dureri în partea inferioară a spatelui.

EXERCIŢIUL PENTRU ŞALE

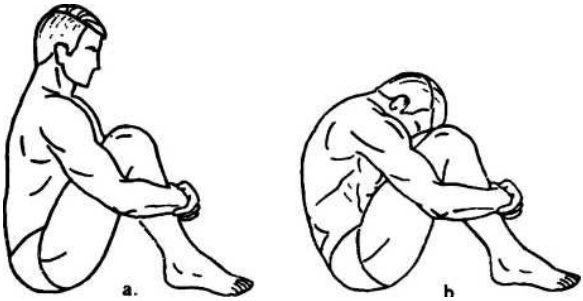
Fără să fie o boală, durerea semnalează prezenţa unei probleme potenţiale. Durerile de şale nu fac excepţie. Lumbago, lordoza, hernia de disc şi celelalte probleme ale spatelui limitează mişcările şi provoacă dureri inutile. Exerciţiile pentru şale sunt concepute pentru a întări coloana vertebrală, muşchii abdominali, vertebrele, coccisu! şi rinichii. Practicate în fiecare zi, ele pot calma toate durerile acestei zone a spatelui.

Exerciţiul 1

I. Aşezaţi-vă confortabil şi aduceţi genunchii lângă piept. Înconjuraţi genunchii cu braţele.

apucându-vă coatele, dacă este posibil.

2. Inspirând. Îniindeţi coloana vertebrală şi ridicaţi capul.



FIGURILE 75 a şi 75 b. Exerciţiul şalelor

3. Expirând, bombaţi spatele şi umflaţi partea inferioară a abdomenului aplecând capul spre genunchi, ca şi când aţi avea de gând să vă rostogoliţi înapoi.

4. Repetaţi acest ciclu de 7 ori. Şapte este cifra creaţiei şi acest exerciţiu va contribui ia crearea unui spate nou. Efectuaţi toate mişcările încet, concentrându-vă atenţia asupra şalelor.

Exerciţiul 2

1. Practicaţi acest exerciţiu culcat pe spate.

2. Aplecaţi-vă spre spate astfel încât şalele să fie în contact cu pământul.

3. Relaxaţi-vă spatele şi reveniţi la poziţia iniţială. Repetaţi.

4. Repetaţi de 7 ori pentru a completa un ciclu.

EXERCIŢIU DE ADORARE A SOARELUI

Lumina solară este o forţă energizantă pozitivă a cărei acţiune binefăcătoare purifică corpul şi spiritul. Datorită luminii solare, organismul sintetizează vitamina D, un element nutritiv esenţial pentru sănătate. De secole, lumina solară şi aerul proaspăt sunt întrebuinţate împreună, ca remediu pentru numeroase suferinţe fizice.

Exerciţiul de adorare a soarelui purifică în acelaşi timp organele interne şi externe ale corpului distrugând microbii şi bolile. El procură un sentiment de vitalitate sporită.

Higiena gurii, a dinţilor şi a celorlalte părţi ale corpului sunt lucruri „fireşti”; uităm însă adesea să curăţăm bine rectul şi anusul. Această neglijenţă favorizează însă acumularea de microbi în orificiul anal şi

poate provoca o stare de slăbiciune generalizată, uneori chiar hemoroizi şi polipi sau cancer al colonului sau anusului. Izvor nesecat de energie, lumina solară eliberează organismul de toate bolile şi slăbiciunile, refăcându-i în acelaşi timp nivelele de energie.

1. Orientaţi coloana vertebrală către soare.

2. Aplecaţi-vă în aşa fel încât lumina solară să pătrundă în orificiul anal. (Pentru rezultate mai bune executaţi acest exerciţiu dezbrăcat.)

3. Simţiţi căldura pătrunzând în ţesuturi.

NOTĂ: Acest exerciţiu poate fi executat şi în poziţia culcat, asigurându-vă că anusul şi orificiile sexuale sunt bine expuse la soare.

FIGURA 77. Exerciţiu de adorare a soarelui

EXERCIŢIUL PĂRŢII INFERIOARE A CORPULUI ŞI AL GLANDELOR SEXUALE

Primele simptome ale bătrâneţii sunt adesea o senzaţie de frig în gambe şi în picioare cauzată de o proastă circulaţie, înţepenirea articulaţiilor şi absenţa energiei sexuale. Acest exerciţiu îşi propune să elimine aceste probleme şi diferite alte probleme degenerative ale părţii inferioare a trunchiului, ceea ce permite organismului să-şi regăsească tinereţea.

Această poziţie activează circulaţia corpului în degetele de la picioare, în picioare şi în gambe, ca şi în organele situate în abdomen. Ea degajează bazinul şi articulaţiile genunchilor şi ale gleznelor, fortifică nervii părţii inferioare a trunchiului. Acţiunea lui stimulează meridianele rinichilor, ficatului şi splinei-pancreas care parcurg faţa anterioară a gambei şi pătrund în organele sexuale. Eficientă în tratarea problemelor sexuale ca

impotenţa, ejacularea precoce şi altele, ea calmează de asemenea şi durerile menstruale, crampele şi pierderile abundente de sânge. Exerciţiul este recomandat femeilor gravide şi face naşterea mai uşoară.

1. Aşezat pe pământ, îndoiţi genunchii astfel încât tălpile picioarelor să se unească în faţa dv.

2. Frecaţi tălpile până se încălzesc, apoi sprijiniţi-le una de cealaltă.

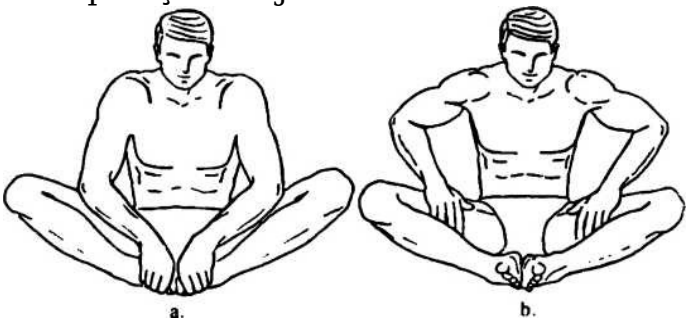
3. Frecaţi degetele de la picioare cu degetele de la mâini pentru a activa circulaţia în picioare.

4. Cu picioarele unite. Îndoiţi gambele şi aduceţi călcâiele în regiunea inghinală.

5. Apăsaţi coatele pe coapse şi împingeţi genunchii către pământ, ţinându-vă de degetele de la picioare. Nu forţaţi mişcarea. Relaxaţi muşchii în timp ce executaţi apăsarea.

6. Cu palmele, masaţi interiorul coapselor, al genunchilor şi al regiunii inghinale. Asta va stimula meridianele ficatului, rinichilor şi al splinei-pancreas.

7. Repetaţi masajul de 7 ori.



FIGURILE 78 a şi 78 b. Exerciţiul părţii inferioare a corpului şi al glandelor sexuale

8. Loviţi apoi uşor cu pumnii interiorul coapsei. Asta va stimula circulaţia sângelui şi a energiei în gambe şi în organele sexuale.

9. Practicaţi acest exerciţiu cât mai mult posibil, atâta timp cât nu veţi depune efort.

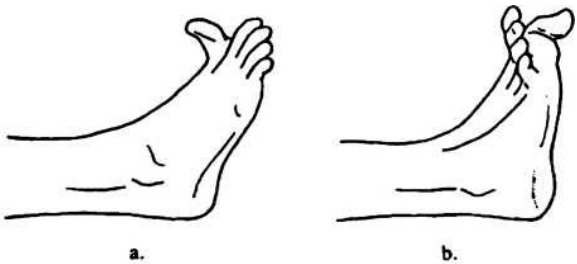
ÎNTINDEREA CORPULUI ŞI MIŞCAREA DEGETELOR DE LA PICIOARE

Încetinirea circulaţiei sanguine în timpul somnului

sau în timpul oricărei perioade prelungite de inactivitate determină acumularea de toxine în muşchi şi provoacă înţepeneli. Se spune adesea că bătrâneţea începe în degetele de la picioare pentru că oamenii în vârstă suferă adesea de o circulaţie proastă şi au picioarele reci. Soluţia acestei probleme constă în a întinde bine corpul dimineaţa la sculare. Această întindere elimină toxinele, activează circulaţia în muşchi şi în ţesuturi făcând-o mai rapidă. Observarea animalelor – şi îndeosebi a pisicilor – ne arată că prima lor activitate după ce s-au trezit, este să-şi întindă bine corpul care ascultă de o lege naturală căreia şi omul trebuie să i se supună.

1. De cum v-aţi trezit, rămânând tot în pat, întindeţi braţele, gambele, spatele şi picioarele. Nu contează modul în care o faceţi: important este să vă întindeţi. Improvizaţi mişcările fără să adoptaţi un stil anume. După ca v-aţi întins, relaxaţi-vă câteva secunde tară să vă sculaţi.

2. Trebuie acum să mişcaţi şi să stimulaţi degetele de la picioare. Mişcaţi degetul mare din faţă spre spate de mai multe ori. Această mişcare stimulează toţi nervii corpului.



FIGURILE 79 a şi 79 b. Mişacrea degetelor de la picior

3. Mişcaţi degetele de la picior de 12 ori. Pentru o mai bună eficienţă, concemraţi-vă asupra exerciţiului, astfel încât să devină un fel de meditaţie.

Această practică este recomandată şi de reflexologie. Aceasta din urmă, ca de altfel şi alte ştiinţe conexe, sunt cunoscute şi practicate de mai bine de 6.000 de ani. Mişcarea degetelor de la picioare stimulează ficatul şi dirijează un flux energetic către glandele sexuale. Prin

practicarea lui, întregul organism este stimulat datorită picioarelor.

RELAXAREA ORGANELOR INTERNE

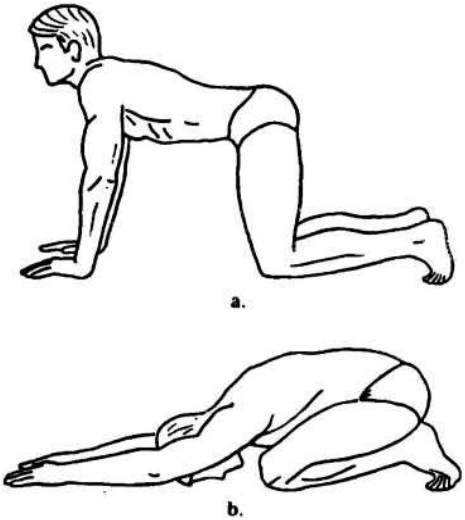
Organele interne ale animalelor cu patru picioare atârnă liber în abdomen şi sunt în mod constant irigate de un flux sanguin adecvat. Din contra, când oamenii sunt în poziţia în picioare, organele lor abdominale sunt îngrămădite unele peste altele. E bine să permitem acestor organe să se relaxeze şi să le oferim spaţiul necesar unei bune circulaţii. Încă o dată, este de ajuns să ne inspirăm de la animale. Practicaţi acest exerciţiu dimineaţa, după cel de întindere şi de mişcare a degetelor.

Aşezaţi-vă în patru labe pe pat sau pe pământ, astfel încât degetele de la picioare, gambele, genunchii şi mâinile să fie în contact cu pământul. Păstraţi capul ridicat şi pieptul paralele cu pământul. Rămâneţi în această poziţie câteva secunde pentru a putea permite sângelui să circule prin cavitatea abdominală şi organele interne.

2. Apoi sprijiniţi-vă uşor pe călcâie şi aplecaţi fruntea către pământ. Braţele le ţineţi bine întinse în faţa dv. Închideţi ochii şi rămâneţi în această poziţie timp de câteva secunde apoi reveniţi, încet, la poziţia în patru labe.

3. Aţi vrea poate să vă sincronizaţi respiraţia cu acest exerciţiu, dar tară să forţaţi. Respiraţi normal.

4. Repetaţi exerciţiul de 7 ori.



FIGURILE 80 a şi 80 b. Relaxarea organelor interne

În cursul acestui exerciţiu, sângele este reţinut în stomac şi în organele interne, unde activează digestia şi eliminarea. Aşezându-vă pe călcâie, împingeţi sângele către inimă, plămâni şi creier. Sângele revine apoi uşor către inimă, permiţându-i să se odihnească. În timpul somnului adânc, fluxul sanguin la nivelul capului scade. Practicată dimineaţa, această poziţie activează circulaţia sanguină în cap. Ea ne face mai vioi, mai tonici şi ne odihneşte. Exerciţiul nu poate fi recomandat celor care suferă de hipertensiune pentru că îndreaptă o cantitatea prea mare de sânge spre creier, ceea ce face să crească tensiunea în mod periculos.

Chiar şi cei care nu suferă de hipertensiune trebuie să efectueze exerciţiul progresiv pentru că altfel, ar cauza o tensiune prea mare în creier. Lăsaţi arterele, venele şi capilarele să se obişnuiască cu fluxul crescut pe care îl produce acest exerciţiu. La început, repetaţi de una sau de două ori. mărind numărul de exerciţii până la şapte, pe o perioadă de câteva săptămâni.

FRECAREA BRAŢELOR ŞI A GAMBELOR: MASAJUL MERIDIANELOR

Energia circulă în corp prin intermediul unor canale numite meridiane. Pentru a ajunge să stăpâniţi tehnicile de

respiraţie şi de meditaţie ale sistemului de exerciţii daoiste interne, trebuie să înţelegeţi mai întâi ce sunt meridianele şi care este rolul lor în aprovizionarea celulelor cu energie.

Crearea omului, apariţia. dezvoltarea şi vindecarea bol Hor: meridianele. sunt baza oricărei teorii şi a oricărui tratament. Meridianul este. stăpânul vieţii şi ai morţii. Datorită lui cele o sulă de boli pot fi tratate.

WEIGHING (NEIJING)

După experienţe îndelungate, doctorul KIM BONG HAN de la \ iniversitatea din Phenian. Coreea de nord, a ajuns la concluzia că meridianele există. El spune că meridianele sunt formate dintr-un ţesut histologic ignorat până acum de către oamenii de ştiinţă care, înainte ca el să-şi publice rezultatele experienţelor, le considerau ca linii imaginare. Doctorul KIM a descoperit că structura şi funcţionarea meridianelor diferă total de cele ale sistemelor limfatic, circulator şi nervos. Meridianele sunt canale pare şi simetrice ale căror diamcire variază între 20 şi 50 milimicroni. Situate în poziţie subcutanată, ele se compun dintr-o membrană lină prin care circulă un lichid incolor. Fiecare meridian principal dă naştere unei reţele importante: unele ramificaţii furnizează energie regiunilor învecinate, în timp ce altele ating suprafaţa pielii. Punctele de acupunctura reprezintă locurile unde meridianele ies la suprafaţă.

Adesea, ramificaţii provenind de la mai multe meridiane principale converg spre un singur punct. Stimularea acestui unic punct face ca energia provenind de la mai multe canale să fie afectată în acelaşi timp. Meridianele sunt înconjurate de vase sanguine foarte abundente situate lângă ramificaţiile care părăsesc un canal principal. (Se întâmplă uneori ca cel care execută acupunctura să înfigă acul într-unul din vasele situate lângă un punct. Este motivul pentru care unii pacienţi sângerează puţin după o şedinţă de acupunctură.)

După numeroase experienţe, oamenii de ştiinţă au descoperit că energia meridianelor este de natură electrică. Această descoperire a condus la inventarea unui

instrument, numit „localizator de puncte”, care detectează punctele în care ramificaţiile meridianelor ies la suprafaţă. La ora actuală, natura impulsului transportat de meridiane face obiectul unor cercetări multiple în China, în timp ce cercetătorii occidentali caută să pună în evidenţă eventualele asociaţii între meridiane şi sistemul nervos autonom.

Existenţa reţelei de meridiane ca structură fiziologică dovedeşte că numeroase principii energetice considerate mult timp drept pur teoretice sunt fondate. De când această reţea a fost verificată experimental de cercetători ca doctorul KIM, putem conchide că funcţia ei este de a transmite în mod eficient energia indispensabilă, dar invizibilă care guvernează orice formă de manifestare a vieţii. Natura lor, mai subtilă decât cea a componentelor microscopice ale organismului, ne face să credem că meridianele constituie „veriga care lipseşte” sau pragul între energia pură şi primele manifestări microscopice ale materiei.

Deşi prima dovadă a existenţei meridianelor este atribuită doctorului KIM, sir Thomas Lewis găsise deja în 1937, dovezi concludente ale existenţei lor. Într-un raport, publicat în British Medical Journal în februarie 1937. el declară că a descoperit „un sistem nervos necunoscut” şi distinct de sistemele senzoriale şi simpatic. Acest nou sistem nervos este compus mai degrabă din linii decât din nervi. Deşi raportul său a fost aproape total ignorat de colegii lui, el a constituit, în Occident, prima verificare concretă a unui sistem fiziologic cunoscut daoiştilor de mii de ani.

Meridianul – un cuvânt împrumutat din geografie – înseamnă o linie care uneşte o serie de puncte ordonate. Există douăsprezece meridiane principale. Fiecare meridian corespunde unuia dintre cele cinci organe, unuia dintre cei şase excretori şi pericardului pe care îl numim aici „Stăpânul inimii”. (Conceptul celor şase excretori este adesea derutant pentru cei care nu cunosc filosofia daoistă. Cele cinci organe sunt inima, splina-pancreasul,

plămânii, rinichii şi ficatul. Cei şase excretori sunt intestinul gros, vezica urinară, „triplul încălzitor” (un termen vechi care denumeşte sistemul endocrin intern), vezica biliară, intestinul subţire şi stomacul. (Pentru informaţii mai ample, vă rog să faceţi apel la cartea mea The Great Dao.))

Fiecare dintre meridianele principale posedă un punct de intrare şi unul de ieşire. Energia pătrunde prin punctul de intrare, circulă de-a lungul meridianului şi trece prin punctul de ieşire înainte de a pătrunde printr-un canal secundar în meridianul următor. Polaritatea fluxului de energie de-a lungul meridianului este constantă şi nu se schimbă niciodată după ce a traversat un punct de intrare (a se vedea figurile 83 – 96).

Meridianele sunt canale care, datorită energiei care circulă prin ele, înviorează organele şi excretorii. În acest caz ne putem oare întreba dacă – în cazul îmbolnăvirii unui organ sau a unui excretor asociat unuia dintre organele principale – energia care circulă pe acolo nu rămâne blocată şi în imposibilitatea de a completa ciclul? De fapt, nu se întâmplă aşa. Pentru că în afară de cele douăsprezece meridiane principale, alte opt meridiane „extraordinare” – meridianele curioase – asigură circulaţia energiei atunci când ea se acumulează într-unul din meridianele principale. Cele opt, meridiane curioase se mai numesc şi salvatoare pentru că apar atunci când energia în exces, ca urmare a proastei funcţionări a unui organ sau a unui excretor, penurbă circuitul de bază. Daoiştii compară meridianele curioase cu şanţurile de drena sau cu barajele care se găsesc de-a lungul râurilor principale (care, bineînţeles, reprezintă meridianele principale). Şanţurile sunt concepute pentru a drena excesul de apă al unui râu în creştere care se revarsă din albia sa. În acelaşi fel, fluxul de energie de-a lungul celor opt meridiane curioase nu este constant ci depinde de cantitatea de energie pe meridianul principal.

Meridianele sau canalele energetice ale ficatului, ale splinei-pancrcasului şi ale rinichilor se întâlnesc într-un

punct comun situat în interiorul coapsei. Ele furnizează energie întregii părţi superioare a corpului. Masându-le într-un mod adecvat, putem stimula întregul corp. inclusiv organele sexuale, pentru că traiectoria lor ascendentă traversează bazinul. În acelaşi fel. energia meridianelor vezicii biliare, ale vezicii urinare şi ale stomacului urmează un drum ascendent pe faţa externă a gambei şi stimulează organele şi ţesuturile care le sunt asociate.

Masaj ascendent

Masând faţa internă a gambei de jos în sus, stimulăm circulaţia sanguină în partea inferioară a corpului. Oamenii care îşi petrec ziua întreagă aşezaţi sau în picioare suferă de cârcei în regiunea gambei şi de varice pentru că circulaţia sângelui care se acumulează în picioare şi în gambă este împiedicată. Datorită stimulării meridianelor gambei, circulaţia sanguină este activată şi previne problemele de acest fel.

Exerciţiul poate fi executat în poziţia în picioare, aşezat sau culcat.

1. Puneţi palmele pe faţa internă a gambei în dreptul gleznelor.

2. Faceţi să urce palmele. Încet, trecând prin partea internă a genunchilor şi de-a lungul coapselor, până la organele genitale.

3. Repetaţi mişcarea de 12 ori.

NOTĂ: Exercitaţi o apăsare continuă cu mâinile, aşa încât să creaţi o uşoară senzaţie de căldură masând gambele. Respiraţi normal. Concentraii-vă atenţia asupra regiunii dintre genunchi şi coapsă: asta constituie partea cea mai importantă a exerciţiului.

Masaj descendent

Masând faţa externă a gambei de sus în jos, putem preveni unele probleme ca hipertensiunea, retenţia apei şi obezitatea (afecţiuni asociate meridianelor vezicii biliare, ale vezicii urinare şi ale stomacului) care pot fi rezolvate sau prevenite. Acest exerciţiu poate de asemenea să vindece sau să prevină agravarea bursitei sau a artritei.

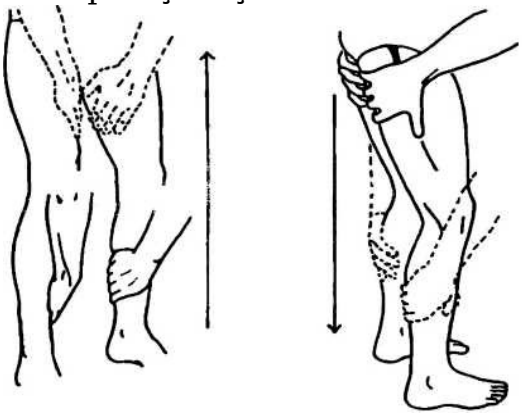
Putem practica exerciţiul în picioare, aşezat sau

culcat. Poziţia în picioare contribuie şi la întinderea tendoanelor situate în spatele încheieturii genunchiului, a genunchiilor şi a moleurilor ca şi la circulaţia energiei în degetele de la picioare.

1. Aşezaţi palmele pe faţa externă a coapsei.

2. Cu o mişcare continuă, exercitând o apăsare pe mâini, coborâţi de-a lungul feţei externe a gambei, trecând pe la genunchi, molcu şi până la glezne.

5. Repetaţi mişcarea de 12 ori respirând normal.

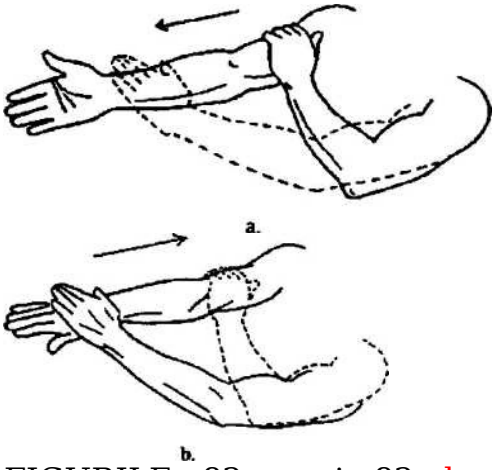


a. Meridian ascendent b. Meridian descendent FIGURILE 8 la şi 8 lb. Masajul meridianelor masajul gambelor

Această mişcarea contribuie la împrăştierea energiei în corp, de unde utilitatea lui în tratarea obezităţii, a retenţict apei sau a hipertensiunii. Este de preferat să practicaţi exerciţiul dimineaţa.

Masajul braţelor

Puteţi masa şi braţele aşa cum masaţi gambele pentru a stimula meridianele inimii, plămânilor şi al „Stăpânului inimii” situate de-a lungul feţei anterioare a braţului, precum şi meridianul „triplu încălzitor”, al intestinului gros şi al intestinului subţire situate de-a lungul feţei posterioare a braţelor, spre umeri.



FIGURILE 82 s şi 82 b. Masajul meridianelor: masajul braţelor «Aşezaţi palma mâinii stângi în interiorul umărului drept.

2. Cu o mişcare continuă, apăsaţi cu palma, coborând în partea interioară a cotului până în vârful degetelor.

5. Aşezaţi palma mâinii stângi peste degetele de la mâna dreaptă şi continuaţi să masaţi faţa dorsală a mâinii până la umeri, trecând prin partea exterioară a colului.

4. Repetaţi mişcarea de! 2 ori.

5. Inversaţi mişcarea, aşezand mana dreaptă pe braţul stâng: masaţi la început coborând de-a lungul feţei anterioare a braţului, apoi în direcţie ascendentă pe ţaţa posterioară a braţului. Repetaţi mişcarea de 12 ori.

Eficienţa exerciţiilor interne se bazează pe circulaţia unui flux energetic adecvat în meridianele corpului. Fiecare exerciţiu este astfel conceput încât să stimuleze un meridian anume – sau în cazul meditaţiei pe meridiane – reţeaua în întregime. Învăţarea exerciţiilor daoiste interne şi, în special, a masajului meridianelor, ajută corpul să controleze energia de care depinde orice viaţă. Această energie poate fi întrebuinţată cu folos în autovindecare sau în vindecarea altora. Ea asigură organismului sănătatea şi constituie baza creşterii spirituale care deschide drumul unortalităţii.

PARTEA A TREIA UN MOD DE VIAŢĂ SUPERIOR

Exerciţii daoiste de meditaţie, de contemplaţie şi de respiraţie în afară de exerciţiile fizice, vechii daoişti descoperiseră metode de meditaţie şi tehnici de respiraţie de o mare valoare: meditaţia pe meridiane, purificarea creierului şi exerciţiile de respiraţie. Întrebuinţate pentru a energiza corpul şi pentru a asigura libera circulaţie a energiei în meridiane, aceste tehnici permit şi descoperirea stărilor interne de slăbiciune şi boală. Să adăugăm la acestea descoperirea unor practici de contemplare cum ar fi meditaţia pe steaua polară, contemplarea lumânării şi a soarelui şi exerciţiul de concentrare. Acestea permit concentrarea energiei spre scopuri precise ca: obţinerea unei noi slujbe, securitatea financiară, ridicarea spiritului şi pacea interioară.

Daoiştii au elaborat tehnici de respiraţie meditativă concepute astfel încât să transforme fluxul de energie generatoare, împrăştiată sau evacuată în mod normal pentru procreaţie, într-o vitalitate pozitivă purificată. Aceste tehnici, care se numesc respiraţie nemuritoare (micul şi marele ciclu ceresc), operează schimbări alchimiste la cel care le practică şi îl conduc pe calea realizării de sine şi a imortalităţii.

Toate exerciţiile daoiste, inclusiv exerciţiile fizice, de meditaţie, de contemplaţie şi tehnicile respiratorii au ca scop să unească sufletul, spiritul şi corpul. Individul ale cărui suflet, spirit şi corp sunt unite pentru vecie nu va muri niciodată pentru că în moarte sufletul şi corpul sunt separate. Unirea este calea lui Dumnezeu, iar despărţirea, calea lui Satan sau moartea. Aceste principii ne permit să deosebim adevăratele învăţăminte, care celebrează viaţa, de cele false care încurajează separarea sufletului de corp. Cel care practică exerciţii interne îşi dă scama de la început că ele aparţin primei categorii pentru că fac să dispară ciocnirile dintre suflet, spirit şi corp într-o unitatea armonioasă şi imanentă – reintegrarea lui Dao.

Într-o primă etapă, practicarea exerciţii lor daoiste interne îl încurajează pe adept să acţioneze conform prescripţiilor fizice şi să-şi exerseze concentrarea. Această

primă etapă îi permite să acceadă la Dao, o stare de acţiune fără acţiune. Într-o a doua etapă, tehnicile respiratorii şi de meditaţie îl introduc în realizarea perfectă de sine în non-acţiune.

Conform teoriei daoiste, reintegrarea lui Dao se produce în trei etape. Prima se numeşte YOU-WEI care înseamnă „acţiune" sau practică sârguincioasă. Cu multă perseverenţă, adeptul accede la treapta superioară sau WU-WEI în chineză – care înseamnă non-acţiune – şi în care învaţă forţa dezinteresului în acţiune. Reintegrarea lui Dao cere totuşi celui care practică aceste exerciţii să ţie conştient că fiecare non-acţiune are o parte de acţiune. În ultima etapă sau WU BU WEI. totul se îndeplineşte fără să recurgi la acţiune.

Urmărind dobândirea cunoaşterii, învăţăm ceva în fiecare zi.

Urmărindu-l pe Dao, ne separam de ceva în fiecare zi.

Ne separam de orice acţiune.

Până când atingem non-acţiunea.

Când nu ai făcut nimic, nu ai uitai nimic.

Lumea merge înainte lăsând lucrurile să-şi urmeze cursul.

Nu poli domni prin ingerinţă.

Tao Te King (DAO DE JING), XLVIII

Practicarea exerciţii lor daoiste interne pregăteşte omul pentru transformarea lui ultimă, stare care transcende spaţiul-timp şi în care omul îşi reocupă locul firesc în univers.

MEDITAŢIA PE MERIDIANE

Meditaţia pe meridiane valorifică căile energetice ale corpului permiţând adeptului să-şi întoarcă privirea către interior şi să vizualizeze clar stările sale de slăbiciune. Stăpânirea acestei discipline ne pune la dispoziţie un instrument deosebit de valoros de auto-diagnostic.

Instrumentele moderne şi tehnicile analitice (razele X, scanografie, analize ale sângelui şi ale urinei etc) sunt utile în diagnosticarea unor boli dar se dovedesc mai puţin eficiente pentru a descoperi bolile degenerative, asociate

cu probleme nervoase sau energetice, care slăbesc pe nesimţite organele şi ţesuturile şi provoacă, pe termen lung, probleme medicale complexe. În general, aceste probleme sunt descoperite prea târziu. Fără slăbiciuni organice, este greu să contractezi o boală gravă. Datorită meditaţiei pe meridiane, ajungem să ne explorăm propriile căi energetice şi să ne detectăm bolile înainte de a fi prea târziu. În faţa unei probleme – de exemplu, un blocaj de energie – putem folosi metode de vindecare daoiste, între altele exerciţiile interne, ierburile, TUI NA (DUI NA), etc.

Meditaţiile pe meridiane permit descoperirea originii unei slăbiciuni pe care o credeam situată în altă regiune a corpului. Am fost, de exemplu, sâcâit de o tuse constantă care irita atât de tare mucoasele gâtului încât îmi era greu să vorbesc. La început m-am gândit că era vorba de o problemă pulmonară dar, spre marea mea surprindere, ierburile indicate nu au avut niciun efect. Am bănuit foarte repede existenţa unei alte probleme. Datorită meditaţiei pe meridiane, am observat că originea problemei mele se situa mai degrabă în inimă, organ în strânsă legătură cu plămânii. Făcând apel la ierburile indicate în tratarea inimii, problema mea de tuse a început să se amelioreze începând cu a doua zi. Meditaţia pe meridiane mai serveşte şi ca metodă preventivă şi îi permite adeptului să-şi descopere stările de slăbiciune înainte ca acestea să se transforme într-o boală gravă. Cancerul, de pildă, nu se manifestă în forma sa extremă decât după mulţi ani. Observaţia internă pe care o procură meditaţia pe meridiane poate să contribuie la prevenirea sa. Metoda auto-diagnosticului pune în evidenţă simptomele unei boli înainte ca aceasta să pună stăpânire pe corp.

Autovindecarea prin meditaţia pe meridiane este posibilă datorită vizualizării punctelor în care energia este blocată şi a reluării circuitului energetic normal. Daoiştii utilizează în acest scop meditaţia pe meridiane de mii de ani pentru a atinge plenitudinea fizică şi spirituală.

Învăţarea meditaţiei pe meridiane se face în trei etape: I. memorarea meridianelor; 2. perceperea căilor

energetice; 3. traiectoria simultană a celor 12 meridiane.

1. Trebuie mai întâi să ne familiarizăm cu meridianele. Reuşim acest lucru procurându-ne o hartă bună de acupunctură. Învăţaţi-le pe rând, câte unul, în ordinea în care apar pe hărţi. Primul meridian este cel al plămânului, firmăriţi-i traiectoria masând cu vârful degetului mare sau al arătătorului, în sensul polarităţii fluxului energetic, adică descriind o traiectorie ascendentă sau descendentă, în funcţie de caz.

2. După ce v-aţi familiarizat cu traiectoria meridianelor şi cu polaritatea fluxului magnetic, încercaţi să simţiţi energia care parcurge meridianele. Aşezaţi-vă într-o poziţie confortabilă, fie culcat fie aşezat, de preferinţă pe o perniţă. Păstraţi coloana vertebrală dreaptă astfel încât coccisul şi talia să fie pe aceeaşi linie. Relaxaţi spatele şi umerii care sunt. În mod natural. Împinse înainte. Această poziţie permite o dilatare maximă a plămânilor. Aşezaţi mâinile pe coapse, cu degetul mare închis în palmă. Alungaţi orice gând din minte şi concentraţi-vă atenţia pe meridanul plămânilor. Urmăriţi-i traiectoria aşa cum este indicată la punctul I. Concentraţi-vă apoi atenţia asupra sentimentelor subiective care vă vin în minte. Apoi, lăsând mâinile să se odihească pe gambe, încercaţi să percepeţi fluxul energetic care străbate meridianul plămânului. Veţi ajunge poate să percepeţi cea mai mică fluctuaţie energetică pe meridian. Repetaţi acest procedeu pentru meridianul intestinului gros şi pentru celelalte meridiane în ordine. După câteva şedinţe veţi simţi energia propagându-se de-a lungul meridianelor.

3. Când veţi fi capabil să percepeţi circulaţia energiei în cele douăsprezece meridiane, efectuaţi mai multe traiectorii în acelaşi timp – de exemplu, toate meridianele care trec prin cap, prin torace sau prin partea inferioară a corpului. Ca să vă fie mai uşor, adoptaţi mai întâi poziţia descrisă la pet.2. Alungaţi orice gând din minte şi concentraţi-vă atenţia asupra meridianelor situate în cap. Urmăriţi-le traiectoria cu mâna. Procedaţi încet şi concentraţi-vă asupra sentimentelor subiective care vă vin

în minte. Repetaţi această manevră până când veţi simţi cea mai mică fluctuaţie de energie în cap. Continuaţi în acelaşi fel pentru toate meridianele pieptului şi ale părţii inferioare a corpului.

NOTA A: începătorii vor simţi câteodată un blocaj în circulaţia energiei unui anumit meridian. De exemplu, traiectoria meridianului plămânului se poate opri în dreptul cotului, semnalând un blocaj în acest punct precis. Reluaţi mişcarea de la umăr şi urmăriţi din nou traiectoria meridianului până când blocajul va dispărea. Asta poate să necesite mai multe încercări, mai multe săptămâni. Trebuie să ştiţi însă că, restabilind libera circulaţie a energiei pe meridiane, aţi reuşit să preveniţi sau să vindecaţi o slăbiciune sau o boală. Dacă lucrul se dovedeşte imposibil, treceţi la meridianele următoare. Apoi, după ce veţi fi terminat sau cu ocazia unei şedinţe ulterioare, veţi putea reveni la blocajul care vă preocupă.

NOTA B: Concentraţi-vă întotdeauna atenţia asupra a ceea ce faceţi. Dacă nu vă puteţi concentra, luaţi-o de la început. Nu încercaţi să măriţi ritmul de efectuarea a mişcărilor. Încercaţi mai întâi să simţiţi polaritatea energiei fără să întrerupeţi cursul sentimentelor dv. Cu timpul, veţi ajunge să percepeţi clar fluxul energetic.

Datorită meditaţiei pe meridian, veţi simţi energia care circulă în toate meridianele. Perceperea conştientă a energiei care se propagă aici va contribui la menţinerea echilibrului energetic al corpului dv. În orice circumstanţe. Boala nu se instalează decât atunci când această circulaţie a energiei în organism este perturbată.

Înainte să dorim să străbatem lumea este bine să călătorim în propria noastră lumea interioară. Datorită practicării acestei metode de meditaţie, veţi învăţa să uniţi corpul cu spiritul într-un microcosmos personal şi să deschideţi calea spre cunoaşterea macrocosmosului universal care se întinde în atâta limitelor dv. aparente, adică reintegrarea lui Dao.

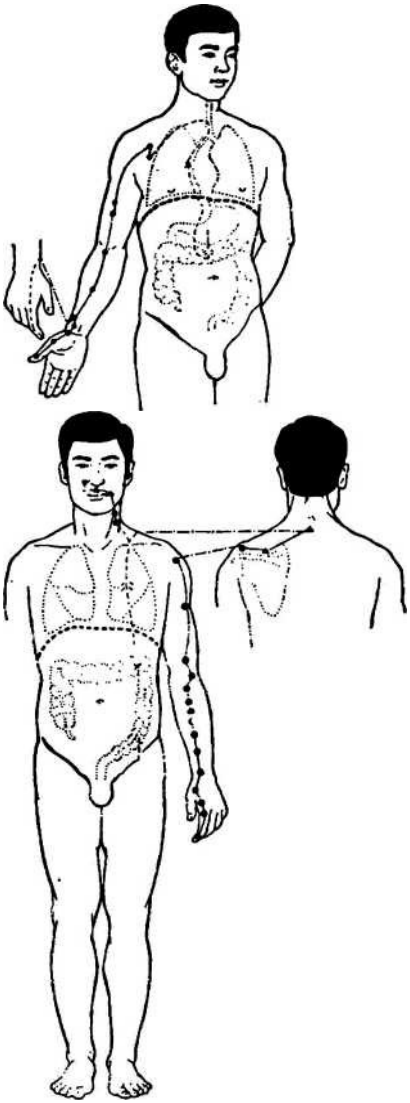


FIGURA 84. Meridianul intestinului gros

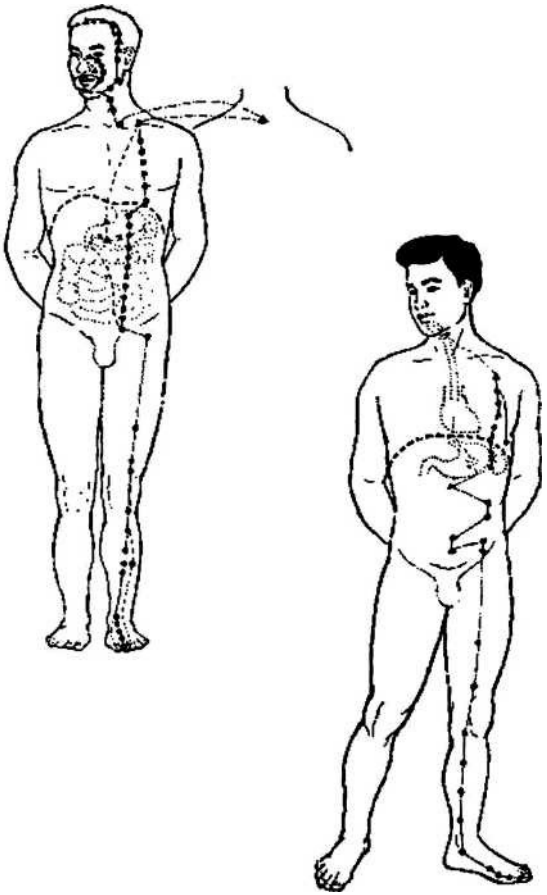


FIGURA 85. Meridianul stomacului

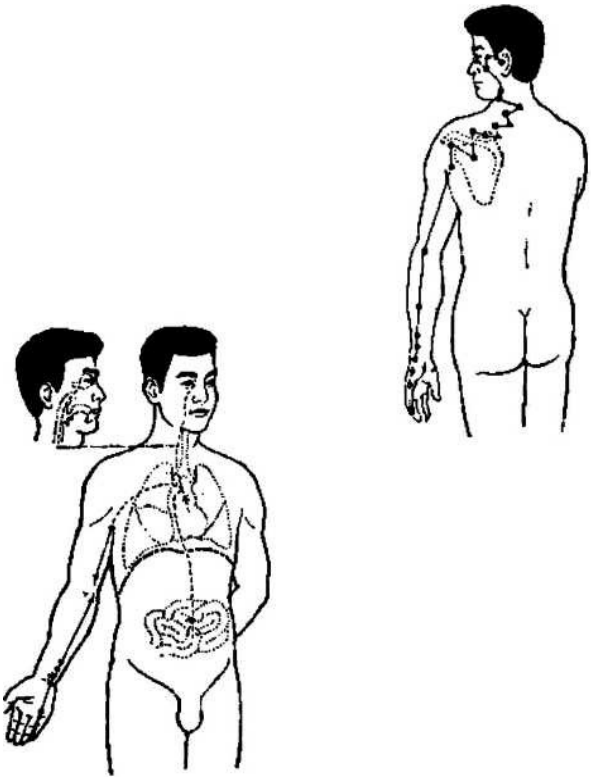


FIGURA 88. Meri dan u I intestinului subţire

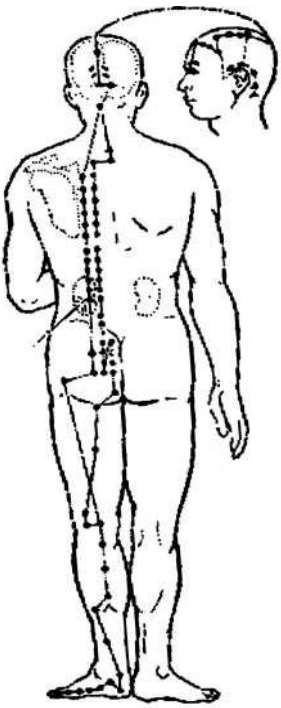
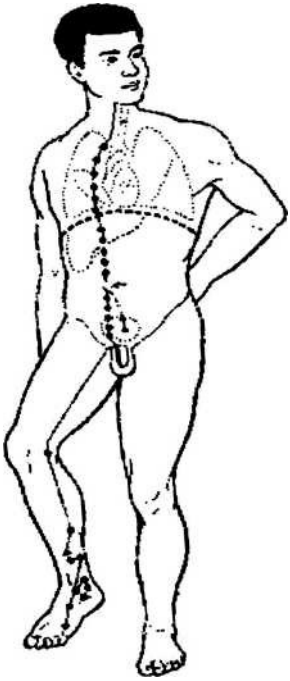


FIGURA 89. Meridianul vezicii urinare



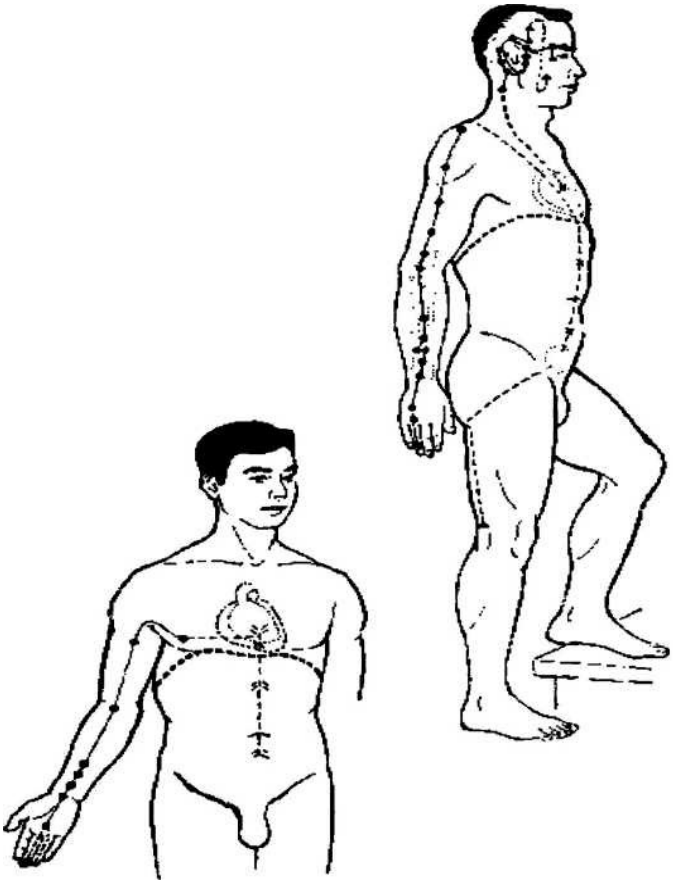


FIGURA 92.
Meridianul Triplu încălzitor

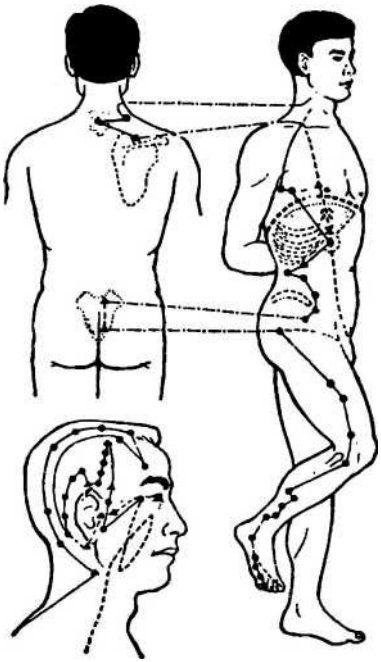
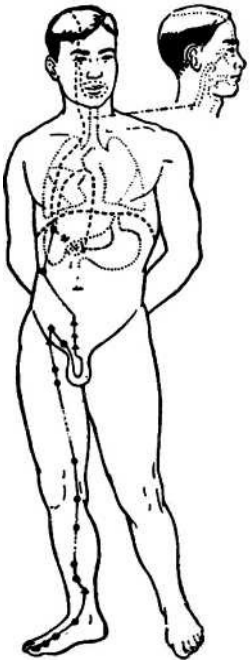


FIGURA 93. Meridianul vezicii biliare



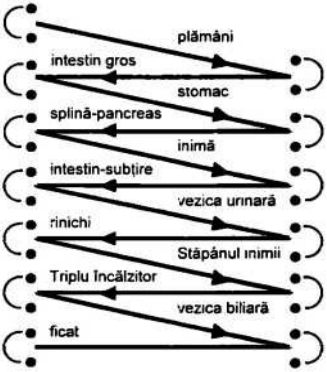


FIGURA 95. Ordinea circulației energiei

FIGURA 94. Meridianul ficatului

EXERCIŢII DE CONTEMPLARE ŞI DE MEDITAŢIE

Meditaţia stelei polare, contemplarea lumânării, a soarelui sau a clarului de lună şi exerciţiul de concentrare au proprietăţi atât practice cât şi curative. Aceste exerciţii de contemplare vin în sprijinul celor care doresc o slujbă, bani, sănătate, inteligenţă sau dragoste. Pentru a căuta un nou ioc de muncă, de exemplu, trebuie să-ţi imaginezi că lumina care pătrunde în capeste noua slujbă şi să-ţi concentrezi toate dorinţele şi toate speranţele în meditaţie. Nu este nici măcar necesar să cunoşti natura acestei noi slujbe. O stăpânire perfectă a tehnicii de meditaţie şi experienţa luminii de aur în tot corpul face să apară slujba pe care o doriţi. În acelaşi fel puteţi obţine bani, inteligenţă, fericire, dragoste, pe scurt, tot ce doriţi, inclusiv succes. Exerciţiul de concentrare învaţă spiritul să depăşească obstacolele care se ivesc în calea succesului.

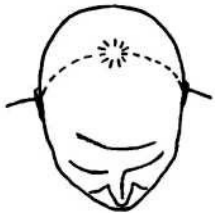
Numai experienţa exerciţiilor de meditaţie şi de contemplare – ca şi cea a exerciţiilor interne şi a tehnicilor respiratorii – permite să le înţelegem şi să le apreciem efectele, simple şi profunde în acelaşi timp. Întotdeauna practici, vechii daoişti nu reţineau decât practicile care produceau efectele dorite. Şi să nu uităm că sistemul de exerciţii daoiste interne este practicat de mat bine de 6.000 de ani!

Meditaţia stelei polare

De secole, steaua polară serveşte de reper şi de călăuză călătorilor. Ha este numită” Rege”, „împărat”, „Vârful lumii”, dar şi „Trandafir purpuriu” din cauza magnificei ei aure purpurii, întotdeauna vizibilă pe cer, ea inspiră încredere. Nu este deci de mirare că, de mii de ani, Uaoiştii au utilizat-o pentru a inspira un exerciţiu de meditaţie cu proprietăţi curative variate.

Acest exerciţiu de mediataţie se practică de preferinţă seara, atunci când steaua polară este toarte vizibilă. Putem totuşi să-l efectuăm şi ziua. imaginându-ne pur şi simplu că steaua este pe firmament. Este bine însă să ne orientăm către steaua polară atunci când executăm exerciţiul. Corpul dv. va capta mai uşor energia electromagnetică emanând de la stea.

I. Aşezaţi-vă cu faţa spre steaua polară pe care o veţi descoperi localizând Ursa Mare.



2. Punându-vă la contribuţie imaginaţia, simţiţi cum lumina stelei polare coboară deasupra capului dv. Într-un punct numit" joncţiunea celor o sută de puncte", situat în creştetul capului, la egală distanţă de urechi.

3. Simţiţi cum energia care emană de la „ Trandafirul purpuriu** o întâlneşte pe cea a corpului dv. În acest punct şi imaginaţi-vă că această parte a capului dă naştere unui foc auriu. Meridianele corpului devin transparente şi aurii. Simţiţi cum lumina de aur pătrunde în întregul corp, până la degetele picioarelor.

NOTĂ: Acest exerciţiu este deosebit de greu de stăpânit pentru că cere o concentrare perfectă. Dacă nu vă puteţi concentra sau dacă sunteţi întrerupt, reluaţi totul de la început tară să vă forţaţi însă să-l practicaţi. Dacă nu reuşiţi să mergeţi până la capătul exerciţiului, opriţi-vă şi încercaţi din nou într-un alt moment. Perseverând, veţi reuşi. După ce veţi stăpâni ciclul complet de meditaţie şi după ce veţi simţi lumina de aur invadându-vă corpul, veţi remarca poate pete întunecate pe anumite părţi ale corpului care până atunci fuseseră aurii. Aceste pete sunt semnul unei boli. Lăsaţi aceste părţi să se impregneze de lumina stelei polare până când vor căpăta un aspect transparent şi luminos. O nouă energie vă va pătrunde în corp şi veţi fi vindecat de orice boală.

Acest exerciţiu poate într-adevăr să facă să dispară o boală înviorând şi întărind organismul. Eficacitatea lui este recunoscută. „Sunteţi ceea ce gândiţi".

Contemplarea lumânării, a soarelui şi a clarului de lună

Dacă nu reuşiţi să localizaţi steaua polară, practicaţi

acest exerciţiu folosind o lumânare, soarele sau luna ca sursă a luminii de aur. Amintiţi-vă totuşi că soarele poate fi prea caid iar luna. prea rece. Contemplarea lumânării, a soarelui sau a clarului de lună sunt uşor accesibile, în timp ce meditaţia pe meridan poate cere câteva luni de practică până să fie stăpânită.

Este preferabil să practicaţi contemplarea dimineaţa devreme, imediat înainte de apusul soarelui sau pe vreme rece.

...Fixaţi-vă privirea pe o lumânare sau o altă sursă de lumină.

2. Închideţi apoi ochii şi lăsaţi lumina să intre în corpul dv. Simţiţi cum acesta se umple de lumina de aur.

3. Simţiţi, în sfârşit, cum lumina vă inundă gâtul, umerii, trunchiul şi întregul corp.

NOTA A: Este de preferai să executaţi contemplarea lumânării şi a clarului de lună aşezat, orientaţi spre nord. Pentru contemplarea soarelui, alegeţi o altă orientare şi nu rămâneţi la soare mai mult de zece minute, pentru că lumina solară este puternică iar forţele magnetice terestre circulă de la nord spre sud.

NOTA B: O lumânare este sursa de lumină cea mai potrivită. Nu o înlocuiţi cu un bec electric.

NOTA C: Dacă simţiţi un blocaj în timpul contemplării, deschideţi ochii, priviţi lumânarea şi luaţi-o de la început până când vă veţi putea umple corpul de lumină transparentă. Un martor va avea impresia că din corpul dv. izvorăşte o lumină. Cu timpul, veţi reuşi să distingeţi acele părţi ale corpului la care lumina nu ajunge, adică regiunile bolnave pe care practicarea asiduă a acestor exerciţii le va vindeca scăldându-l în lumină.

Exerciţii de concentrare

În viaţă, succesul depinde de felul în care ne întrebuinţăm facultăţile mentale. De câte ori nu aţi auzit spunându-se că perfecţiunea depinde de modul în care vă concentraţi atunci când îndepliniţi o sarcină? Conştienţi de legătura dintre concentrare şi execuţia perfectă, vechii daoişti au conceput un exerciţiu pentru întărirea

capacităţii de concentrare.

Aceste exerciţiu cere o concentrare imensă asupra unuia dintre următoarele puncte: YING TANG (YING DANG) (situat pe frunte, între sprâncene, sau la nivelul celui de-al treilea ochi), SHAN CHUNG (SHAN ZHONG) (situat la nivelul timusului) şi CHI HAI (JI HAI) (situat la doi centimetri sub buric). Raportaţi-vă la figura de dedesubt sau la o hartă de acupunctura pentru a localiza punctele. (Dacă întrebuinţaţi o haită de acupunctura, căutaţi punctele 17 şi 6 ale meridanului JENN MO (REN MO).) Aceste puncte sunt adesea desemnate, de sus în jos, T AN SIEN (DAN XIAN) superior. TAN SIEN (DAN XIAN) mediu, TAN SIEN (DAN XIAN) interior.

Exerciţiul se practică în poziţia culcat, aşezat sau în picioare, într-un moment calm ai zilei

1. Începeţi prin a vă aşeza cu picioarele încrucişate pe o suprafaţă plană.

2. Concentraţi-vă apoi asupra uneia dintre cele trei puncte ilustrate la figura 97. Cea mai mare parte a oamenilor aleg punctul CHI HAI (JI HAI). Concentraţi-vă, nu vă gândiţi decât la acest punct şi alungaţi orice alt gând din mintea dv. Concentraţi-vă asupra punctului până veţi simţi acolo căldură.

3. Când veţi fi reuşit să simţiţi căldura, uitaţi acest exerciţiu şi nu continuaţi să-i practicaţi pentru că puterea dv. de concentrare este suficient de dezvoltată pentru a servi altor scopuri.

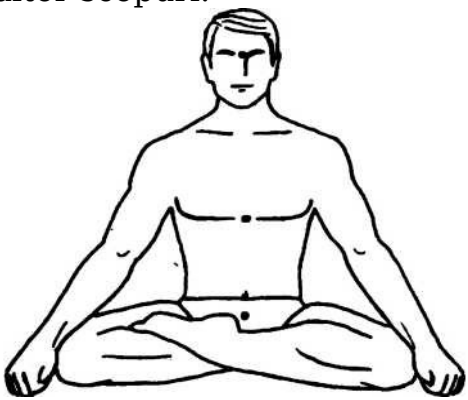


FIGURA 97. Punctele YING TANG (YING DANG),

SHAN CHUNG (SHAN ZHONG) şi CHI HAI (JI HAI)

NOTĂ: Dacă rezultatele se lasă aşteptate, nu vă descurca jaţi: exerciţiul este greu şi învăţarea lui impune mai multe săptămâni de practică. Când aţi reuşit să-l stăpâniţi, renunţaţi la practicarea lui.

Luând în consideraţie numărul de practici de toate felurile la care oamenii recurg pentru a-şi îmbunătăţii concentrarea, înţelegem dificultatea acestui exerciţiu. Unii recomandă să fie practicat împreună cu exerciţii de respiraţie în cursul cărora se imaginează că aerul intră în „joncţiunea celor o sută de puncte" şi încălzeşte această parte a capului: alţii recomandă manipularea punctului sau vizualizarea unui foc. După ce aţi depăşit aceste dificultăţi, experienţa căldurii binefăcătoare umple inima de bucurie.

Din nefericire, această euforie este adesea izvorul unei false mândrii, mai ales la oamenii foarte superstiţioşi sau lipsiţi de educaţie, ceea ce îi va face să abuzeze de acest exerciţiu. O simplă reacţie metabolică a corpului (faptul de a te concentra asupra unui punct pentru a activa aici circulaţia provoacă această senzaţie de căldură), devine pentru ei o minune a zeilor sau dobândirea unor daruri divine. Experienţa unei astfel de senzaţii exaltează ego-ul.

În trecut, oameni lipsiţi de scrupule, fondatori de secte de tot felul, au întrebuinţat o variantă a acestui exerciţiu pentru a manipula masele. Ei recomandau o concentrare constantă pentru a genera căldură (sau energie) în regiunea ombilicală. Această energie era apoi orientată asupra altor părţi ale corpului. Propovăduirea acestor tehnici unor oameni fără apărare i-a făcut să recruteze un număr toane mare de adepţi pe care îi făcuseră să creadă că practicarea constantă şi ritualizată a acestui exerciţiu unic dă puteri divine ce îi apăra de orice armă ucigătoare şi de orice boală, făcându-i nemuritori. Aceşti adepţi slabi din punct de vedere psihologic se credeau „sanctificaţi" prin energia generată în abdomen şi dirijată de spirit către organele sexuale sau către orice altă parte a corpului. Euforia lor nu mai cunoştea limite şi se

credeau nemuritori, în lipsa unor îngrijiri medicale, mai mulţi dintre ei au murit de boli fizice sau mentale (cauzate de această ingerinţă în funcţionarea delicată a corpului); alţii au participat la razii şi la răzmeriţe organizate de aceşti falşi profeţi (adepţii, care le datorau nemurirea, erau gata să le urmeze orbeşte ordinele); alţii, în sfârşit, au fost executaţi de magistraţi locali.

Consultând arhivele, istoricii au putut stabili o legătură între haosul generalizat şi bolile mentale larg răspândite în sânul claselor sărace şi lipsite de instrucţie şi practicarea pe scară largă a acestui simplu exerciţiu. Arhiveie arată că această practică provoca pierderea pottei de mâncare, halucinaţii, un tremurat generalizat (afectări ale sistemului nervos), impotenţă, sterilitate, corupţie mentală (incest, promiscuitate, asasinate etc). Deoarece comportamentul membrilor acestor secte era total imprevizibil, legea îi obliga pe magistraţii locali să îi execute.

Puterea spiritului, asemeni forţei nucleare, trebuie întrebuinţată cu prudenţă iar o concentrare excesivă poate să antreneze un dezechilibru. Această practică este contrarie adevăratelor învăţături ale daoismului care propovăduieşte că echilibrul este cheia sănătăţii fizice şi mentale. Conform doctrinei daoiste, învăţarea exerciţiului de concentrare se face în două etape:

1. CONCENTRARE
2. UITARE

Cunoaşteţi tară îndoială acest mod de abordare a lucrurilor pentru că aşa se învaţă şi mersul pe bicicletă. La început trebuie să te concentrezi pentru a-ţi păstra echilibrul şi pentru a evita căderea. Apoi, cu timpul, a merge pe bicicletă devine ceva la fel de firesc ca a merge pe jos şi nu mai necesită nicio concentrare conştientă. De fapt, în acest stadiu avansat, a te concentra asupra propriilor mişcări mai degrabă decât asupra a ceea ce te înconjoară poate provoca grave accidente.

EXERCIŢII DE RESPIRAŢIE

În afara respiraţiei automate şi inconştiente de

fiecare zi mai există numeroase alte tehnici de respiraţie. Una dintre ele. respiraţia Cocorului, a fost deja explicată în capitolele precedente. Alte tehnici, printre care şi exerciţiile următoare, procură celui care le practică mii de binefaceri, inclusiv îmbunătăţirea cu 50% a capacităţii de a depune un efort deosebit în cazul balerinilor şi al gimnaşliior.

Cocorul pe dos I

Acest exerciţiu permite schimburi de gaze complete în ţesuturile gastrice şi pulmonare pentru că favorizează o trecere lentă a aerului prin plămâni şi stomac. Astfel de schimbări de oxigen şi de gaz carbonic nu au loc în cazul unei respiraţii obişnuite.

Lxerciţiul va fi efectuat, de preferinţă, dimineaţa sau seara, în poziţiile în picioare, aşezat sau culcat.

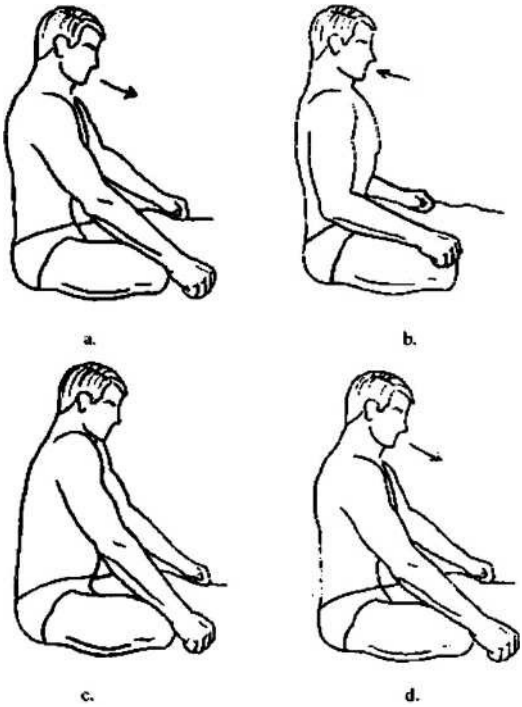
1. Începeţi prin a expira încet, în acelaşi timp, contractaţi muşchii abdominali în aşa fel încât să ciati ai ară aerul din stomac şi din plămâni. Imaginaţi-vă că toate moleculele de aer părăsesc stomacul şi plămânii.

2. După o expiraţie completă, inspiraţi încet şi dilataţi plămânii astfel încât toracele să se umile în toate direcţiile. Împiedicaţi abdomenul să se dilate contractându-l puternic. În prima parte a exerciţiului nu sunt utilizaţi decât muşchii toracelui.

3. După ce aţi umplut bine plămânii, ţineţi-vă respiraţia pentru câteva secunde pentru a face să înceteze circulaţia de aer prin plămâni şi pentru a permite schimburi complete de gaze.

4. Contractaţi muşchii toracelui şi plămânii, umflând în acelaşi timp abdomenul şi lăsaţi aerul să iasă direct pe gură. La început, acest exerciţiu este greu de executat, dar cu puţină experienţă veţi ajunge uşor să umpleţi şi să goliţi abdomenul.

(). O inspiraţie completă, urinată de o expiraţie, constituie un ciclu de respiraţie. La început, două sau trei cicluri odată sunt suficiente. Cu timpul, veţi reuşi să executaţi 12 repetiţii. Amintiţi-vă să executaţi întotdeauna lent aceste exerciţii.



FIGURI LI –, 98 a-d. Cocorul pe dos I

NOTĂ: Acest exerciţiu nu este recomandat femeilor însărcinate pentru că mişcările de contracţie şi de relaxare a abdomenului pot să le cauzeze anumite neplăceri.

Exerciţiul. În afară de faptul că oxigenează şi înviorează ţesuturile, tonifică ţesuturile abdominale şi măreşte volumul toracic. El favorizează o respiraţie mai profundă şi o eliminare mai completă a gazelor care staţionează în plămâni, în special la baza acestora.

Cocorul pe clos II

Aceste exerciţiu este uşor diferit de cele dinainte: aerul este inspirat în partea superioară a plămânilor, apoi reţinut în torace cât mai mult timp cu putinţă înainte de a fi expirat.

Exerciţiul se practică în toate poziţiile, în oricare moment al zilei.

1. Expiraţi încet, retrăgând muşchii abdominali. Contracţia abdomenului şi a diafragmei elimină tot aerul din torace şi din plămâni.

2. După o expiraţie completă, inspiraţi încet pentru a dilata şi a umple toată partea superioară a plămânilor. Contractaţi abdomenul pentru că numai partea superioară a plămânilor interesează acest exerciţiu.

3. Când partea superioară a plămânilor s-a umplut, reţineţi-vă răsuflarea un timp pentru a împiedica ieşirea aerului şi pentru a permite un schimb complet de gaze.

4. Contractaţi-vă apoi încet pieptul şi plămânii pentru a face să circule aerul din plămâni în abdomen. Dilataţi uşor abdomenul pentru a permite aerului să pătrundă acolo.

5. Reţineţi-vă respiraţia cât mai mult timp. Apoi expiraţi încet pe gură.

6. O inspiraţie completă, urmată de expiraţie, constituie un ciclu de respiraţie. Repetaţi de câte ori doriţi, fără să exageraţi.

NOTĂ: La început, nu veţi reuşi. În mod sigur, să reţineţi mult timp aerul în abdomen. Cu puţină perseverenţă însă, veţi reuşi, în plus, încetiniţi inspiraţiile şi expiraţiile până când aerul intră în nări tară să facă să se mişte perişorii foselor nazale. Aceste tehnici par calme şi puternice chiar şi atunci când se execută exerciţii violente pentru că ele compensează nevoia unei ventilări pulmonare excesive.

Utilizată în cursul unor exerciţii viguroase, această tehnică respiratorie îmbunătăţeşte performanţa fizică cu peste 50%. Ea furnizează oxigenul şi energia de care corpul are nevoie în timpul unei şedinţe de exerciţii, evitând ventilarea pulmonară excesivă. În ciuda unui efort prelungit, exerciţiile sunt executate cu graţie şi uşurinţă. Pentru toate aceste motive, şcoala de balet de ia Oslo (Norvegia) preconizează practicarea acestei tehnici pentru dansatorii ei. Cercetări efectuate pe numeroşi atelţi şi gimnaşti au demonstrat că, utilizând aceste metode, anduranţa creşte cu aproximativ 50 %.

Respiraţia oaselor

Viaţa arc nevoie de o oarecare tensiune, pentru că absenţa totală de tensiune înseamnă moarte. Lumea

medicală recunoaşte faptul că tensiunea excesivă şi stresul provoacă numeroase boli, poate chiar cancerul. Daoiştii ştiu că cea mai bună metodă de protecţie împotriva bolii este relaxarea zilnică completă a corpului şi a spiritului. Relaxarea are o importanţă capitală în autovindecare, prevenind blocajele cauzate de acumularea de tensiuni.

1. Întindeţi-vă pe spate, cu picioarele uşor depărtate, cu braţele de-a lungul corpului şi cu palmele uşor întoarse spre în sus. Relaxaţi-vă complet muşchii astfel încât pământul sau patul să suporte greutatea lor. Închideţi ochii şi respiraţi regulat.

2. Inspirând, simţiţi cum aerul proaspăt, energia şi o nouă vitalitate pătrund în tot corpul.

3. Expirând, imaginaţi-vă că toate toxinele şi aerul viciat părăsesc corpul dv.

4. Apoi. inspirând» imaginaţi-vă că aerul pătrunde în dv. prin degetele de la picioare şi se deplasează de-a lungul oaselor gambei pentru a pătrunde în cele din urmă în torace.

5. Expirând» simţiţi aerul care coboară prin torace şi gambe pentru a ieşi prin degetele de la picioare.

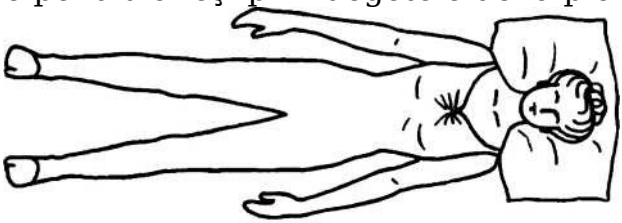


FIGURA 99: Respiraţia oaselor

6. Pentru fiecare picior, repetaţi de 3 ori etapele 4 şi 5.

7. Imaginaţi-vă că simţiţi cum aerul pătrunde în mâini şi braţe, până la piept şi la cap.

8. Expirând, urmăriţi traiectoria inversă în braţe şi în mâini.

9. Repetaţi de 3 ori etapele 7 şi 8 pentru flecare braţ.

NOTA A: După ce stăpâniţi bine mişcările individuale, combinaţi fluxul respiratoriu din braţe şi din gambe.

NOTA B: Dacă nu puteţi adopta poziţia culcat (sunteţi

la slujbă sau în călătorie, de exemplu), închideţi ochii şi efectuaţi acest exerciţiu în poziţia aşezat, păstrând coloana vertebrală cât mai dreaptă şi braţele şi picioarele relaxate.

Exerciţiul de respiraţie al oaselor procură o destindere completă a corpului şi a spiritului. Practicarea lui vă va reface, vă va înviora şi vă va face să tiţi gata pentru o nouă zi de muncă.

Exerciţii de respiraţie energizante şi relaxante

Energia vitală se împarte în energie Yin şi energie Yang. Energia Yin este de natură negativă, calmă şi sedativă; energia Yang, pozitivă, stimulantă şi tonică. Aceste energii sunt legate de pulsiunile sistemelor nervoase simpatic şi parasimpatic, dar au legături şi cu generarea ionilor. Activitatea sistemului nervos simpatic determină o creşetere a energie yang care stimulează la rândul ei tensiunea arterială, bătăiile inimii, respiraţia, apetitul sexual, etc. În tot acest timp, corpul generează ioni pozitivi. Concentraţia crescută de ioni pozitivi provoacă dureri de cap, bineînţeles hipertensiune, stress şi tensiune nervoasă. Pe de altă parte, energia yin generează ioni negativi. Aceştia stimulează sistemul nervos parasimpatic ceea ce are ca efect reducerea tensiunii arteriale, încetinirea bătăilor inimii şi a ritmului respirator şi scăderea apetitului sexual. Un nivel prea ridicat al energiei yin ne face somnolenţi, deprimaţi, trişti sau fără vlagă.

Corpul generează deci ioni pozitivi şi negativi. O viaţă armonioasă depinde de echilibrul dintre aceşti ioni.

Cum putem stabili un echilibru între aceste două tipuri de energie?

Pur şi simplu» respirând. Inspiraţii lungi şi adânci favorizează energia yang în timp ce acelaşi tip de expiraţii favorizează energia yin. Ţinându-ne răsuflarea» echilibrăm aceste două tipuri de energii. Aşa încât, atunci când simţiţi nevoia unui întăritor, inspiraţi timp de 15 secunde, ţineţi-vă respiraţia 10 secunde şi expiraţi în 5 secunde. Ca să vă relaxaţi, inspiraţi 5 secunde, ţineţi-vă răsuflarea 10 secunde şi expiraţi timp de 15 secunde. Datorită acestor

tehnici, veţi putea rămâne calm şi pozitiv chiar atunci când sunteţi confruntat cu situaţii dificile. Lungiţi inspiraţiile şi expiraţi cum vreţi.

EXERCIŢII DE PURIFICARE A CREIERULUI

Exerciţiile de purificare a creierului întrebuinţează tehnicile respiratorii ale Broaştei ţestoase, ale Cerbului şi ale Cocorului şi constituie baza respiraţiei nemuritoare. Fără temelii solide este imposibil să construiţi o casă care să reziste la uraganele bolii şi ale atitudinilor negative, iată de ce, înainte de a practica tehnici de respiraţie, este bine să practicaţi şi să stăpâniţi exerciţiul combinat al Cerbului, al Cocorului şi al Broaştei ţestoase.

Cel care practică aceste exerciţii trebuie să înveţe să-şi relaxeze nu numai corpul ci şi spiritul. Un spirit ocupat cu nelinişti inutile – sursă de stress şi de tensiune nervoasă – deschide larg poarta bolilor acute şi cronice. Purificarea creierului prin respiraţie este o tehnică de bază pentru a elimina stresul şi gândurile negre care constituie principalele obstacole în vindecarea organismului. Pentru daoişli, o idee sau un gând posedă o realitate proprie. Un gând negativ va antrena apariţia unor condiţii negative în corpul fizic. Exerciţiiile de purificare a creierului sunt un mijloc eficient de a elibera spiritul de toate gândurile sale inutile şi de a restabili aici o stare de echilibru care să se repercuteze în tot corpul. Dacă boala traduce un dezechilibru, senzaţia de bună-stare nu constituie echilibrul. Daoismul propovăduieşte calea de mijloc care evită şi o extremă şi cealaltă. Conştiinţa condiţiei noastre naturale nu o dobândim decât golindu-ne spiritul atât de pozitiv cât şi de negativ, atât de dragoste cât şi de ură, nelăsând aici decât o mare deschidere. Aceasta este calea spre pacea şi nobleţea sufletului.

Faceţi gol în dumneavoastră.

Lăsaţi spiritul liniştit.

O mie de lucruri vin şi se duc în timp ce Eu! aşteaptă întoarcerea lor.

Ele cresc şi se dezvoltă înainte de a reveni Ut origine.

Natura este nemuritoare.

Constanţa este intuiţia.
Lipsa constanţei duce la dezastru.
Cunoscând constanta, spiritul rămâne deschis.
Deschiderea spiritului duce la deschiderea inimii.
Deschiderea inimii face să se nască calea regala.
Cai ea regală se deschide spre divin.
Divinul reintegrează pe Dao
Reintegrarea lui Dao este eternă
Dacă corpul moare, Dao nu se stinge niciodată
Tao-Te-King (DAO DE JING), XVI

PURIFICAREA CREIERULUI (I)

Gândurile negative constituie principalul obstacol în calea vindecării. Exerciţiul de purificare a creierului (I) permite spiritului să alunge gândurile negative care-l bântuie şi îl ajută să dobândească calităţi divine. Acest exerciţiu care deschide calea spre o viaţă armonioasă, în respectul legilor universului, dă omului capacitatea de a respinge conceptele false ale gândirii negative şi moartea, în reintegrarea lui Dao gândurile dualiste, dorinţele, bolile nu mai există şi cedează locul unei păci complete.

1. Aşezaţi-vă în poziţia Broaştei ţestoase. Păstraţi spatele drept şi mâinile uşor sprijinite pe genunchi.

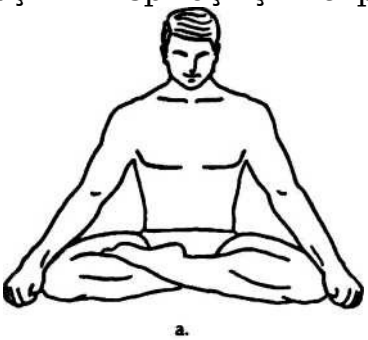
Închideţi pumnul, cu degetul mare prins sub celelalte. Asta are ca efect să reţină energia în mâini şi să o facă să circule în braţe. Păstraţi ochii închişi pe toată durata exerciţiului.

2. Expiraţi apoi tot aerul din plămâni (fără să vă forţaţi) adoptând poziţia Broaştei ţestoase, cu capul întins către în sus şi umerii bombaţi spre înainte.

3. Împingeţi uşor capul spre înapoi, în cea de-a doua poziţie a Broaştei ţestoase şi începeţi să inspiraţi încet. Încercaţi să vă imaginaţi că, pătrunzând în corpul dv., aerul transportă un abur cald, un foc sau un fum alb care urcă din abdomen spre cap. Simţiţi cum fumul invadează complet capul.

4. După ce aţi terminat inspiraţia (tot fără să forţaţi), îndreptaţi capul şi începeţi să expiraţi adoptând prima poziţie a Broaştei ţestoase. Simţiţi cum fumul, aburul sau

focul părăseşte corpul dv. lăsând o senzaţie de limpezime şi de curăţenie. Repetaţi această secvenţă de respiraţie de câte ori puteţi fără să obosiţi. Încercaţi totuşi să efectuaţi cel puţin 7 inspiraţii şi 7 expiraţii pentru fiecare secvenţă.



a.

b.

FIGURILE 100 a şi b. Purificarea creierului (I)

NOTA A: Este imposibil să contractaţi muşchii anusului în aşa fel încât energia să rămână în partea superioară a corpului şi să invadeze coloana şi creierul.

NOTA B: La început, este adesea greu să coordonezi respiraţia şi senzaţiile. Dar perseverând, veţi ajunge să percepeţi mişcarea de du-te-vino a fumului în cap. La fel, perceperea limpezimii de spirit lăsată de energie va cere un timp oarecare pentru a se manifesta. Nu vă descurajaţi, răbdarea dv. va fi curând răsplătită şi această limpezime a spiritului va elimina 80 % din problemele dv.

PURIFICAREA CREIERULUI (II)

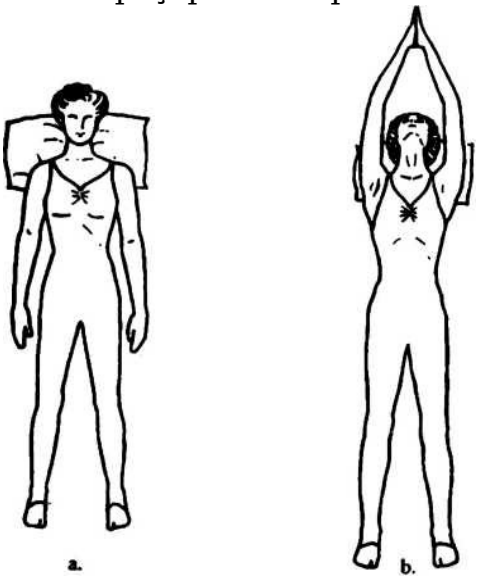
Acest exerciţiu înlesneşte o întindere completă a spatelui, a umerilor şi a braţelor, contribuind la echilibrarea nivelelor de energie şi la înlăturarea tensiunii

nervoase şi a oboselii. El păstrează creierul proaspăt şi vioi.

Exerciţiul de purificare a creierului (II) se practică ori de câte ori. În cursul zilei, resimţiţi oboseala, dar şi dimineaţa, la sculare, la serviciu sau seara, după muncă.

1. Exerciţiul se efectuează în poziţia în picioare (sau lungit pe spate), cu picioarele uşor depărtate şi paralele. Mâinile sunt relaxate şi atârnă uşor de-a lungul corpului. Păstraţi capul drept ca în prima poziţie din exerciţiul Broaştei ţestoase.

2. Începeţi prin a expira tot aerul din plămâni.



FIGURILE 101 a şi b. Purificarea creierului (II)

3. Împingeţi apoi capul spre înapoi şi începeţi să inspiraţi încet. Dilataţi toracele şi ridicaţi braţele în aşa fel încât să uniţi palmele deasupra capului. (Nu forţaţi niciuna dintre aceste mişcări. Dacă nu puteţi să uniţi uşor palmele, ridicaţi pur şi simplu braţele cât mai mult deasupra capului.) Ridicând braţele deasupra capului, simţiţi cum energia activă (yang) a universului (sau un fum alb) intră în plămâni, în corp şi în spirit.

4. Inspiraţia odată terminată, cu braţele întinse însă deasupra capului, ţineţi-vă răsuflarea şi contractaţi muşchii anusului. Relaxaţi-vă şi păstraţi această poziţie cât

mai mult timp posibil. Simţiţi cum tumul alb vă invadează întregul spirit, cum energia vă parcurge întreg corpul şi vă purifică de orice gând negativ.

5. Apoi, expirând încet, readuceţi capul spre înainte şi depărtaţi mâinile. Păstrând braţele întinse, readuceţi-le de-a lungul corpului, descriind un arc de cerc descendent. Încercaţi atunci să percepeţi energia pasivă (yin) a pământului (o briză răcoroasă) care intră în braţe prin degete. Acest exerciţiu simbolizează armonizarea corpului cu universul datorită unificării energiei pasive a pământului cu energia activă a cerului. Expirând, simţiţi cum fumul părăseşte corpul lăsând în urmă un sentiment de limpezime purificatoare.

6. Repetaţi ciclul de respiraţie şi de mişcări ale braţelor cel puţin de 7 ori sau de câte ori doriţi.

NOTĂ: Dacă este posibil, practicaţi exerciţiul în aer liber, la soare, acolo unde aerul curat vă va înviora şi mai mult. În timp ce executaţi mişcările de braţe, imaginaţi-vă că încercaţi să atingeţi norii şi cerul.

8

Respiraţia nemuritoare: micul şi marele ciclu ceresc

Două meridiane curioase înconjoară sistemul celor şapte glande. Primul – sau JEN N MO (REN MO) – poaită numele de Vas Concepţie iar cel de al doilea – sau TOU MO (DU MO) – se numeşte Vas Guvernor. Aceste două vase curioase sunt speciale în sensul că, contrar celor ce se întâmplă în celelalte, aici se poate inversa polaritatea energetică şi se pot efectua schimbări profunde în cele şapte glande. Acestea din urmă joacă un roi primordial în căutarea fericirii.

Cele şapte glande endocrine influenţează toate funcţiile corporale. După cum am spus deja. ele lucrează împreună într-o armonie perfectă şi determină circulaţia energiei în corp. Pot fi comparate cu nişte transformatoare sau generatoare electrice; ele sunt magaziile de energie ale corpului omenesc. Ridicând nivelul de energie al celor şapte glande la o frecvenţă superioară, întregul corp va ajunge la armonia perfectă sau spirituală.

Înainte de a începe practicarea respiraţiei nemuritoare, trebuie să stăpâniţi destul de bine sistemul exerciţiilor interne pentru ca organismul să se bucure de un echilibru perfect şi să fie ferit de vreo boală serioasă sau cronică. Când rămân blocaje la nivelul meridianelor, practicarea etapelor ultime ale exerciţiilor de respiraţie este imposibila. Deschiderea canalelor energetice ale meridianelor care pregăteşte corpul să primească respiraţia nemuritoare necesită o stăpânire perfectă a meditaţiei pe meridiane şi a celorlalte exerciţii daoiste interne.

Corpul uman este un sistem electric. Intensitatea încărcăturii electrice pe care o poate suporta este proporţională cu rezistenţa nervilor şi a glandelor. Un organism puternic va suporta un curent electric de o intensitate mai mare.

Respiraţia nemuritoare face să se nască nivele energetice foarte ridicate pe care un organism insuficient pregătit nu le poate suporta. Nervii şi glandele riscă să fie arse din cauza unui exces de energic. Se spune adesea că oamenii care suferă de tulburări mentale grave sunt incapabili să controleze nivelele de energie din corpul lor. Din nefericire, practicarea îndelungată a unor nivele de energie prea ridicate poate provoca organismului stricăciuni ireparabile. Nu trataţi cu superficialitate respiraţia nemuritoare!

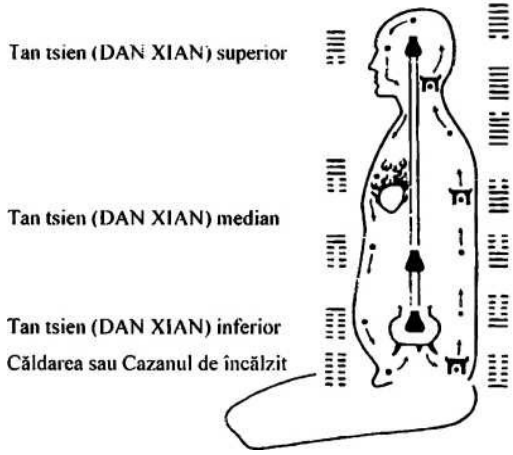


FIGURA 102. Reprezentarea schematică a circulaţiei energetice

Cel care a practicat cu regularitate toate etapele sistemului de exerciţii daoiste interne şi de meditaţie şi care stăpâneşte exerciţiile Cocorului, al Cerbului şi al Broaştei ţestoase, este pregătit pentru a trece la învăţarea respiraţiei nemuritoare (exerciţiile de respiraţie nemuritoare reprezintă nivelul cel mai avansat al exerciţiului Cerbului).

Etapă ultimă a sistemului daoist de exerciţii interne, stăpânirea respiraţiei nemuritoare necesită cel puţin un an şi poate chiar o viaţă de practică asiduă. Ridicarea frecvenţelor energetice ale corpului nu poate fi bruscată. A promite miracole fără efort este un păcat care riscă să distrugă pentru totdeauna vieţi, aruncându-le în „ dezintegrarea spre rău”.

Şi totuşi, cel ce se va arăta răbdător va obţine beneficii inestimabile. Ochiul său spiritual este în stare de veghe perfectă iar el este ridicat la rangul de HSIEN (XIAN) sau Om nemuritor. Un HSIEN (XIAN) cunoaşte secretele universului datorită unirii sale complete cu Dao sau Dumnezeu; el este nemuritor şi dispune de puterile universului. Nu reprezintă asta dorinţa secretă care animă inima tuturor oamenilor? Dumnezeu a dat oamenilor spiritualitatea (pe care niciun alt organism viu nu o posedă) pentru ca, într-o zi, aceasta să-i poată însoţi.

MICUL CICLU CERESC

Această tehnică de respiraţie este numită uneori „Roata perpetuă a Legii”. Iniţierea micului ciclu ceresc cere un efoit de voinţă însă, cu timpul, el devine automat şi involuntar. Odată procesul iniţiat, el se transformă într-o mişcare perpetuă, ireversibilă şi incontrolabilă. De aceea, etapa ultimă de iluminare nu este rezultatul unei acţiuni conştiente: ea se oferă singură adeptului care ştie să o primească.

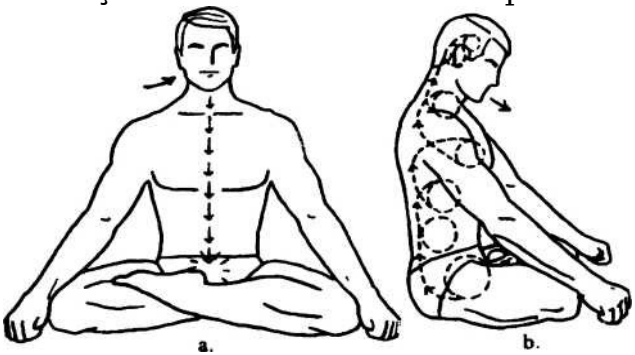
1. Poziţia aşezat, păstraţi spatele şi capul foarte drepte.

2. Închideţi pumnul cu degetul mare prins sub

celelalte şi puneţi uşor mâinile pe gambe.

3. Începeţi să inspiraţi încet, fără să forţaţi. Inspirând, simţiţi cum aerul pătrunde prin nas şi urmează meridianul JENN MO (REN MO) până în cavitatea abdominală (căldare) unde va fi încălzit (transmutat) şi alimentat cu energie.

4. Odată inspiraţia terminată, contractaţi muşchii sfincterului anal şi aplecaţi bărbia în piept. Aceste două mişcări împiedică energia să scape din cavitatea abdominală şi o îndreaptă într-o cantitate mai mare către glandele sexuale. În plus, atunci când vă ţineţi răsuflarea, vasele sanguine au tendinţa să se îngusteze, mărind astfel tensiunea sanguină. Poziţia bărbiei contribuie la inversarea şi la echilibrarea acestui proces în organism.



FIGURILE 103 a-b. Poziţia aşezat a micului ciclu ceresc

5. Continuând să vă ţineţi răsuflarea, menţinând şi blocajul anusului şi al bărbiei, începeţi să percepeţi mişcarea ascendentă a energiei acumulate în căldare (abdomen) de-a lungul coloanei vertebrale (sau meridianul TOU MO) (DU MO).

6. Urcând, energia se deplasează prin cele şapte case (glande), pătrunzând prima dată în glandele sexuale unde descrie o spirală înainte de a progresa, în acelaşi mod, prin celelalte şase case (a se vedea fig. 103). Spiralele energizează fiecare casă şi fac ca energia să acceadă la un ordin superior care va fi primit de casa următoare. În acest fel, fiecare glandă joacă rolul de transformator şi de generator al circuitului energetic al organismului.

7. Când energia ajunge la epifiză (sau glanda pineală), marcaţi o oprire pentru a-i permite să circule acolo. Apoi renunţaţi la blocarea anusului şi a bărbiei şi expiraţi încet.

8. Repetaţi micul ciclu ceresc.

NOTĂ: La început, nu vă ţineţi răsuflarea decât şapte secunde, deci o secundă pentru fiecare glandă. Atunci când veţi stăpâni mai bine respiraţia, ţineţi-vă răsuflarea mai mult şi lăsaţi energia să efectueze mai multe spirale în jurul fiecărei case. În rezumat: ţineţi-vă răsuflarea, blocaţi bărbia şi muşchii sfincterului anal şi, folosind meridianul TOU MO (DU MO), îndreptaţi energia spre glandele sexuale, suprarenale, pancreas, timus, tiroidă, hipofiză şi epifiză. Apoi faceţi să coboare energia prin JENN MO (REN MO) şi aşa mai departe până veţi simţi nevoia să expiraţi. După ce veţi acumula o oarecare experienţă, veţi putea să vă ţineţi răsuflarea timp de mai multe minute, poate chiar mai multe ore. Când cele şapte case au primit destulă energie, corpul fizic atinge nemurirea şi nu mai are nevoie să respire.

MARELE CICLU CERESC

Ca şi micul ciclu ceresc, marele ciclu ceresc întrebuinţează respiraţia şi cele şapte case (glande) ale corpului. Distincţia principală dintre cele două tehnici rezidă din faptul că circuitul energetic al marelui ciclu ceresc se extinde la braţe şi la picioare.

1. Începeţi în poziţia aşezat, cu spatele şi capul foarte drepte.

2. Inspiraţi şi lăsaţi aerul să se angajeze, prin meridianele JENN MO (REN MO), în partea anterioră a corpului până la căldare, unde va fi încălzit şi energizat.

3. După o inspiraţie completă, blocaţi bărbia şi anusul, ţineţi-vă răsuflarea şi lăsaţi energia să circule prin cele şapte case în modul descris pentru micul ciclu ceresc.

4. Când a atins epifiză, lăsaţi energia să coboare canalul meridianului JENN MO (REN MO) până în gambe, trecând prin meridianele stomacului, vezicii urinare şi vezicii biliarea situate pe faţa externă a gambei.

5. Când energia atinge degetele de la picioare, obligaţi-o să se urce din nou de-a lungul gambei pe traseele meridianelor splină-pancreas, rinichi şi ficat, situate pe faţa internă a gambei.

6. Faceţi apoi energia să circule în coloana vertebrală de-a lungul meridianului TOU

MO (DU MO). Îndreptaţi-o spre braţe unde va urma traseele meridianelor plămânilor, inimii şi a stăpânului inimii, situate pe faţa anterioară a braţului.

7. Când energia atinge vârful degetelor, obligaţi-o să urce din nou în braţe, de-a lungul meridianelor intestinului gros, a intestinului subţire şi trupului încălzitor pentru a-şi termina cursa în căldarea abdominală a meridianului JENN MO (REN MO).

8. Asta completează marele ciclu ceresc. Expiraţi sau începeţi un nou ciclu până când veţi simţi nevoia de a respira.

NOTĂ: La început, ţineţi-vă răsuflarea 7 secunde simţind energia circulând în corpul dv... După ce veţi acumula experienţă, măriţi timpul la 5 minute sau mai mult şi executaţi cât mai multe respiraţii posibile ale marelui ciclu, readucând întotdeauna energia, la sfârşit, în căldarea abdominală.

Unii adepţi ajung la un stadiu în care respiraţia este inutilă. În acest stadiu, celulele corpului, transmutate datorită unui procedeu alchimic, nu mai depind decât de energia universală. Adeptul, care transcende atunci legile „normale" ale spaţiului-timp, se detaşează de corpul său şi de lume şi participă a eternitatea universului.

PARTEA A IV-A

UN NOU ÎNCEPUT:

A ŢI CUNOAŞTE PROBLEMELE ŞI A LE GĂSI SOLUŢII

I

Prescripţii daoiste

Disumiem mum man categorii ţie exerciţii unui siu imenic: i» exerciţiile curente new ru v iv. vivmme inu-o stare ne sanâtaie mina. 21 exerciţiile curativ v sjivci Hcv

tiii emeior organe >*a*\. aiiur pilrii individuale ale corpului;, în exerciţiile de respiraţie: 4) ichniciiv de mvtiitativ şi conlenptiare. În a l-am de asta. mai exista. şi prescripţii curaiixe care combina diferite termici decurgând din exerciţii interne şi întrebuinţate în tratarea afeclitinilor sau a bolilor spevillev.

liste bine să practicaţi exerciţiile curente în fiecare zi. timp de cel puţin trei tulii. Apoi. continuaţi practicarea zilnică a exerciţii lor Cerbului. Cocorului şi Broaştei ţestoase alternând cele laite exerciţii din două în două zile sau din două în două săptămâni pană cândorganismul. a fi perfect sănătos. După circa trei luni. trebuie să ajungeţi să percepeţi fluxul energetic cate circulă în corp în timpul Exerciţiilor. Perceperea acestei energii vitale (sau CI I I) (Oh inarciiea/a trecerea ia etapa următoare – meditaţia pe meridiane, în cele din urmă. Învăţarea exercit îi lor de contemplare cere între unu şi zece ani.

Pentru a evita „dezintegrarea către rău** şi pentru a vă bucura pe deplin de bine I aceri le sistemului de exerciţii daoiste interne, se cuvine să tăceţi dovadă de răbdarea. Putem compara practicarea exerciţii lor daoiste interne eu explorarea unei peşteri Toarte lungi care tăinuieşte un tezaur ascuns de ani şi ani. la lumina zilei, tezaurul străluceşte atât de tare incâl vă ia ochii. Tezaurul acesta este sănătatea dv. Daoiştii consideră sănătatea ca pe until dimie drepturile fundamentale ale IIiniei umane.

În t im pui unor perioade din viaţa dx. se poate iiilămpla să vă găsiţi în situaţii puţin lax orabile practicării exerciţiilor (ambianţă nefavorabilă. probleme familiale, ete). Dacă însă ic arătaţi un real interes şi dacă le-aţi simţii binefacerile, fiţi sigur că vă veţi întoarce la ele foarte firesc.

Sistemul exerciţii lor daoisie interne este practica unei vieţi întregi. Aşa că scurtele perioade în care îl abandonaţi vor părea neînsemnate, comparate cu anii pe care îi reprezintă o viaţă întreagă.

În momentul în care vor începe practicarea exerciţiilor daoiste interne, unele persoane vor II de o

constituţie foarte slabă sau vor suferi de probleme cronice care dăinuie de mai mulţi ani. Deşi practicaţi exerciţii daoiste interne, puteţi suferi de boli sau avea probleme de sănătate cum ar II tulburările cardiace, obezitatea sau dureri de spate ca urmare a unui regim impropriu, a stresului sau a unor răni. Iată de ce sistemul exerciţiilor daoiste interne cuprinde tehnici destinate să vindece probleme specifice. Acestea sunt prescrise individual şi trebuie practicate până când boala, durerea sau problema respectivă va dispărea complet. Este bine să le practicaţi împreună cu celelalte exerciţii curente pentru a vă păstra sănătatea.

În capitolul de faţă veţi găsi prescripţii sau combinaţii de exerciţii daoiste interne care. arunci când sunt practicate împreună, ajută procesele de vindecare ale anumitor boli sau afecţiuni cum ar fi migrenele, hipertensiunea sau hemoroizii.

Orarul exerciţiilor curente pentru a vă păstra sănătoşi

Dimineaţa, la sculare:

Mişcarea degetelor de la picioare şi întinderea corpului

Relaxarea organelor interne

Exerciţii de masare a capului

Exerciţii ale ochilor

Exerciţiul nasului

A bate loba cerească

Exerciţii ale gurii

Exerciţii de frecare a feţei

Exerciţiul rinichilor

Exerciţiul ficatului

Exerciţiul plexului solar

Masajul meridianclor

Exerciţiul Cerbului

Exerciţiul Cocorului

Exerciţiul Broaştei ţestoase

Ca să rămâneţi sănătoşi

Practicaţi toată viaţa

Exerciţiile celor cinci animale

Cele opt exerciţii direcţionale Cele douăsprezece exerciţii ale zodiacului Cele douăsprezece exerciţii ale nervilor Meditaţie

Când începeţi să perceperi propagarea fluxului sublii de energie în corp puteri să începeţi să practicaţi meditaţia:

Meditaţia pe meridiane

Numai după ce veţi stăpâni meditaţia pe meridiane veţi putea începe învăţarea exerciţii lor de respiraţie nemuritoare

Exerciţiile curative specifice

Acestea pot fi practicate împreună cu exerciţiile de menţinere a sănătăţii sau pur şi simplu pentru a corecta anumite probleme particulare.

Exerciţiu de slăbire

Exerciţii pentru şale

Exerciţii pentru vindecare stomacului

Exerciţii ale inimi

Exerciţiul regiunii abdominale

Exerciţiul plămânilor

Exerciţiul părţii inferioare a corpului şi ai glandelor sexuale Exerciţiu de adorare a soarelui Exerciţiile ochilor Relaxarea organelor interne Exerciţii de relaxare Exerciţiile de relaxare cuprind:

Exerciţiul Cocorului Exerciţii pentru vindecarea inimii Cocorul pe dos (l)

Cocorul pe dos (II)

Respiraţia oaselor Purificarea creierului I Purificarea creierului 11

Kespi ralia nem uriioaic Mielul ciclu ceresc Marele ciclu ceresc

PRESCRIPŢII DAOISTE

I… VilKkii (ui Vijv iiw. ailili>nî: ui viu; iiLS [iir; iiin» i. isol* ar Hxei cât lui uivelii lor Purificarea creierului 11

Broasca ţestoasă

1 k*CO!

2. Amigdalită:

Broasca ţestoasa r recarea gal uliii

3. Artrită, reumatism, bursită, sinovită a cotului:

Broasca (estoasă. ocării:

1 erbui i xercii îi ţie stimularea braţelor (pentru şi no vita cotului, frecaţi până e bra lui se încăizeşie în regiunea cot ui ui – simţiţi căldură în cot)

Kxerciţii de stimulare a pietoarelor

Ivxerciliu de apăsare a braţelor şi a mâinilor (pentru bursită şi artrita mâinilor şi a braţelor)

emisei de e: iiniare: i dureri;

4. A.vlin:

x oc-h; iii-va vă Icstoasă. Cerb – practicate împreună i >. vk i-ihl d; miăiilor hxerciţiul Ikanilui (calmvaza şi Iortilica nervii)

5. Bronşită (dureri de gât):

Exerciţiul plexului solar Exerciţiul plămânilor

Masajul meridianelor t în special descendent. urmărind traseul meriţi uuumi! niâmânuiuii

Exerciţiul plexului solar o. Caiievr:

Î»; «. vrui «i

Exerciţiul ficatului Prevenire:

Cocor. Broască ţestoasă. X em l: xvreiţiu de stimulare a braţelor

Nlasajui muşchilor umerilor (calmează tensiunea şi deschide meridianele blocate)

7 Celulita:

Exerciţiul părţii interioare a corpului şi ai glandelor sexuale

8. Consiipaţie.

Respiraţia Cocorului

Exerciţiul plexului soiar

Cele uouăsprezece exerciţii ale zodiacului

9. Diabet:

Exerciţiu tio masare a llvaâului şi a panere.» ulei

Exerciţii de dirnuiarv a picioarelor! în peciai ne înivma a umnov? ovni; $ «a iurni/a ei icre le edrpuitii i

Exerciţiul (erbului

1… \ei viţiul limbii şi ai xalixei t pentru valmarea

setei cauzate dv diabeti 11). Diaree:

* «: – i. avî. –.v.

! 1. Dureri de cap:

Respiraţia oaselor Exerciţii ale ochilor Exerciţiile nasului Cocor în picioare Purificarea creierului (II)

Exerciţiu de masaj al capului (punctul din partea din spate a capului i

12. Dureri de spate:

Exerciţii ale şalelor Exerciţiul rinichilor

13. Emfizem:

vezi Astm

14. Frumuseţe şi forma fizica:

Cocor. Broasca ţestoasa. Cerb Exerciţiul ochilor Exerciţii de masarea a gingiilor Exerciţiul limbii şi al să îi vei A bate toba crească Exerciţiu de clănţănit dinţii Exerciţiu de slăbire Exerciţiul plexului solar Exerciţiu de masare a capului Exerciţii de respiraţie

15. Guturai (strănut tare, dureri de cap asociate sinusurilor):

Relaxarea organelor interne (îndreaptă sângele către cap şi plămâni pentru a combate guturaiul)

Exerciţiul nasului (pentru sinusuri)

Exerciţiul de masaj al capului (apăsare pe punctele din parta superioară a capului pentru durerile de cap şi tensiune)

Apăsare de-o parte şi de alla a gâtului pe punctele meridianului stomacului (asta poate, la început, să accentueze tuşea dar apoi o va face să dispară)

Masajul meridianelor (masaj descendent de-a lungul meridianului ficatului pentru o calmare temporară a simptomeior guturaiului şi ale congestiei pulmonare)

16. Hemoroizi:

Exerciţiul Cerbului (contractarea muşchior anusului)

Exerciţiu de adorare a soarelui

17. Hepatită (probleme ale ficatului):

Exerciţiul ficatului

18. Hiperaciditate:

Cocor

Exerciţiul ficatului (calmează şi echilibrează stomacul)

19. Impotenţă (ejaculare precoce):

Cerb

Purificarea creierului (I)

Exerciţiul glandelor sexuale

20. Insomnie:

Exerciţiul de mişcare a degetelor de la picioare Respiraţia Cocorului Respiraţia oaselor Exerciţiul plexului solar

21. Înviorare:

Exerciţiile celor cinci animale Cele opt exerciţii direcţionale Cele douăsprezece exerciţii ale nervilor Cerb. Cocor. Broască ţestoasă Cocor pe dos (I)

Cocor pe dos (II)

Respiraţia oaselor

Exerciţii de respiraţie energizante şi relaxante Relaxarea organelor interne

22. Obezitate:

Lx erei ţiu de slăbire Kxerciliul plexului solar

23. Orice boală:

lixerciţiile celor cinei animale C ele opt exerciţii direcţionale

Vele uouâspte/cec exerciţii ale zodiacului v vie *kU* în:. >pivzvce exerciţi: ale

24. Pneumonie:

Respiraţia Cocorului (pentru a odihni plămânii. foarte încet)

Frecarea descendentă a meridianului lleauiiui ţealmare temporară

25. Probleme auditive:

lixerc îţi ui urceh Hor 2 b. Probleme de concentrare:

IXxereiţii le celor cinei animate Hxerciţii de de concentrare

27. Probleme ale dinţiilor şi ale gingiilor lixerc iţii ale gurii

28. Probleme feminine:

Cerb iixereijiui rinichilor iixerciiiui de slimuiarea a

picioare tor (numai pe fata internă a cambei? lixerciţiul plexului solar

29. Probleme menstruale:

vezi Pânhteme feminine

30. Probleme nervoase (înţepeneala. şi paralizie)

vezi *Prohiwiv trfejkwmm* C ocor. Cerb, Broască te>ioasă lixerc (ţiul ficatului l neatca regiunii llv.i… tui p titm n aduce ak nge proaspăt şi energie Cele do-ijxni-/eee exerciţii de r. v \ iuw

31. Probleme ale ochilor (glaucom, cataractă, miopie, presbiţie etc):

Exerciţii ale ochilor

32. Probleme ale prostatei:

Cérb

33. Rinichi:

Exerciţiul rinichilor

4 h a *(\iv. t *i*-Wikiv*;* zâmnuu

34. Sciatica:

Exerciţiul de stimulare a picioarelor Exerciţii ale şalelor

Exerciţiul părţii interioarca a corpului şi al glandelor sexuale

35. Şinovita coiului:

vezi Artrită

36. Stomac (greaţă cauzată, poate, de hipogliceinic):

Exerciţiul ficatului Exerciţiul pancreasului

37. Stomac julcere, dureri, vărsaturi).

vezi Diaree VOCO:

Exerciţiu! plexului solar

Exerciţiu pentru vindecarea stomacuiui

38. Tensiune sanguină scăzută:

Cerb. Broască ţestoasă (evitaţi (ovonil pană la revenirea la o tensiune normată» Purificarea creierului (II)

Exerciţiu Uc mişcarea a degetelor ne ia picioare

39. Tensiune sanguină ridicată:

Cerb. Broască ţestoasă (ev Maţi Covorul până b şx\ eu îi ea la *r* tensiune norma ifu Purificarea creierului (I)

Exerciţiu de mişcarea a degetelor de la picioare

40. Tiroidă:
Exerciţiul tiroidei 4L Tuberculoză:
Cocor vezi *Tuse*
Frecarea descendentă pe faţa anterioară a braţului
Frecarea gâtului
Transpiraţia
Mişcarea degetelor de la picioare (pentru calmare) vezi *Diaree*
Exerciţiul plexului solar Cocor. Cerb
42. Tulburări cardiace:
Exerciţiul inimii
43. Ulcer:
vezi Stomac şi Probleme nervoase
44. Vărsături:
Cocor
Exerciţii ale stomacului
CONCLUZII

Cel care decide să integreze sistemul exerciţiilor daoiste interne (sau Dao al revitalizării) în viaţa sa cotidiană trebuie să aibă mereu în minte vechiul proverb daoist: „Cel care face exerciţii externe trebuie să practice exerciţii interne”. Exerciţiile convenţionale determină cheltuieli de energie fără ca să le compenseze. De aceea simţim nevoia să ne odihnim după un exerciţiu viguros. Exerciţiile interne, în ceea ce ne priveşte, sunt concepute astfel încât să conserve şi să acumuleze energia. Proverbul continuă astfel: „Cel care practică exerciţiile interne poate să le uite pe cele externe” pentru că exerciţiile daoiste interne sunt complete prin ele însele.

Asta nu înseamnă că trebuie să abandonaţi practicarea unor exerciţii sportive ca tenisul, alergarea sau golful. Daoiştii doreau pur şi simplu să sublinieze faptul că, în ele însele, exerciţiile externe sunt incomplete şi trebuie echilibrate cu anumite tehnici ale căror efecte compensează pierderile de energic pe care le produc.

Exerciţiile daoiste interne sunt excelente pentru sănătate, având ca efect să energizeze, să exerseze şi să fortifice organele interne şi ţesuturile. Boala nu are nicio

putere asupra unui corp şi a unui spirit sănătos. Ele mai au şi avantajul de a fi uşor de practicat, indiferent de oră şi de loc: faceţi exerciţiul Cerbului conducându-vă maşina, contractând, simplu, muşchii sfincterieni. Nimic mai uşor: nu este nevoie de niciun echipament şi nimeni nu va observa nimic.

În plus, exerciţiile interne stimulează sistemul circulator fără să facă să crească ritmul cardiac. Toate exerciţiile se efectuează încet şi fără efort. Şi cum numărul bătăilor inimii este cel care determină longevitatea, nu trebuie să o uzăm prematur. Ritmul cardiac nu se măreşte în timpul practicării exerciţiilor daoiste interne; de fapt, ele au ca efect încetinirea ritmului nostru cardiac, deci prelungirea speranţei de viaţă, aşa cum o doreau vechii daoişti.

Oamenii care practică exerciţii convenţionale se lasă antrenaţi pe nesimţite într-un ciclu desimciiv. Aceste exerciţii fac să lucreze muscuiatura. Numai că exerciţiile viguroase deschid apetitul şi cei care le practică va mânca mai mult decât mănâncă în mod normai, Efectul nu este imediat, dar atunci când nu vom mai practica exercit îi ic. muşchii se transformă în grăsime. Acest lucru nu se produce atunci când practicaţi exerciţiile daoiste interne pentru că eleaţi fost concepute pentru a controla volumui şi vigoarea muşchilor şi ale celorlalte ţesuturi iară să stimuleze apetitul. Unele persoane afirmă chiar că exerciţiul Broaştei ţestoase ar avea mai degrabă ca efect tăierea apetitului.

Vechii daoişti au ştiut să recunoască faptul că, deşi îşi ating scopurile ultime, exerciţiile interne respectă legile naturale. ide nu necesită un efort de voinţă pentru că adeptul nu caută aimosibiiui o doreşte să realizeze ceea ce este dv domeniul posibilului. Datorită practicării exerciţiiioraaoisie interne, te uiţi pe tine însuţi. go-ul ocupă din ce în ce mai puţin loc, în timp: e spiritul – sau Dumnezeu – devine dominant.

Universul este împărţit în patru regnuri. Primul, sau regnul vegetal, nu are altă raţiune decât de a exista şi de a

creşte: plantele şi organismele unicciuiarc nu au o voinţă proprie. Al doilea, sau regnul animal, posedă o oarecare inteligenţă dar este lipsii de suflet şi de spirit şi nu are. În consecinţă, all scop decât acela de a se reproduce. Al treilea, sau regnul uman, posedă inteligenţă, suflet şi spirit, iar religia este expresia insatisfacţiei omului în faţa situaţiei sale. Contrar animalelor, omul reflectează ia situaţia lui.

Ei are şi alte scopuri decât a exista pur şi simplu, frustrarea lui se exprimă în goana un neîncetata după obiecte materiale – omul doreşte mereu mai mult. Din fericire, oamenii vor tic asemenea să devină mai buni. De ce? Pentru vă simt nevoia spirituală de a se înălţa ia împărăţia lui Dumnezeu. Religiile deschid calea spre împărăţia lui Dumnezeu – cel de-ai patrulea regii ai Universului şi îi permit omului să ajungă la nemurire. Vechii daoişti. conştienţi de această nevoie primară a omului, au elaborai sistemul de exerciţi interne pentru a-i permite – prin practică cotidiană – să realizeze scopul ultim al existenţei sale – să ajungă la natura divină.

Sistem ut exerciţiilor daoiste interne este conceput în aşa fel încât să furnizeze fiecărei fiinţe umane mijloacele necesare pentru a-şi uni corpul, suficiui şi spiritul. Numai după Cea integrai Dao. om u i poate să ajungă ia nemurire şi poate, în sfârşit, să pătrundă în împărăţia lui Dumnezeu.

Achevé d’imprimer sur les presses de l’imprimerie PETRILLI TIPOUTOGRAFIA „LIGURE” SRI Via sottoconvento 28/B 16039 VENTIMIGLIA TEL. 1939 164 35.24.63/4 FAX 1939 164 35.76.59 Imprimé en Italie

6. Inversaţi poziţia mâinilor astfel încât să vă apucaţi testiculele cu mâna stângă şi să vă acoperiţi pubisul cu mâna dreaptă. Repetaţi aceeaşi mişcare de rotaţie de optzeci şi una de ori, având grijă se efectuaţi rotaţia în sens contrar. Concentraţi-vă asupra a ceea ce faceţi şi simţiţi cum sporeşte căldura. Atunci când efectuaţi exerciţii daoiste, este foarte important, sau mai precis necesar, să vă concentraţi asupra scopului mişcărilor fizice pentru că veţi obţine astfel rezultate mult mai bune. Vă

veţi uni corpul cu spiritul şi veţi da scopului urmărit prin exerciţiu întreaga sa putere. Nu încercaţi niciodată să vă folosiţi de spiritul dumneavoastră pentru a forţa procesele fireşti imaginându-vă, de exemplu, nişte focuri care ard în regiunea pubisului dumneavoastră. Imaginaţia nu joacă niciun rol în acest exerciţiu.

Etapa a doua

1. Contractaţi-vă muşchii din jurul anusului şi împingeţi-i înspre în sus şi spre interior. Dacă veţi efectua acest exerciţiu corect, veţi avea impresia că aspiraţi aer prin rect sau că toată regiunea dumneavoastră anală este aspirată spre interior şi spre în sus. Strângeţi cât puteţi de tare şi păstraţi această poziţie cât mai mult cu putinţă, fără să simţiţi însă oboseala.

2. Opriţi-vă şi relaxaţi-vă un minut.